



HELSINGIN YLIOPISTO  
HELSINGFORS UNIVERSITET  
UNIVERSITY OF HELSINKI

# Motivaatio ja hyvinvointi – Tavoiteorientaatioiden yhteys nuorten terveyskäyt- täytymiseen

Helsingin yliopisto  
Kasvatustieteellinen tiedekunta  
Kasvatustieteiden osasto  
Yleinen ja aikuiskasvatustiede  
Pro Gradu tutkielma  
Lokakuu 2017  
Jenni Maaria Koivistoinen  
Ohjaaja Markku Niemivirta

# HELSINGIN YLIOPISTO

Tiedekunta Kasvatustieteellinen tiedekunta	Laitos Kasvatustieteiden osasto
Tekijä Jenni Maaria Koivistoinen	
Työn nimi Motivaatio ja hyvinvointi - Tavoiteorientaatioiden yhteys nuorten terveyskäyttäytymiseen	
Oppiaine Yleinen ja aikuiskasvatustiede	
Työn ohjaaja Professori Markku Niemivirta	Vuosi 2017
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella tavoiteorientaatioiden ja terveyskäyttäytymisen välisiä yhteyksiä. Tavoiteorientaatioilla viitataan tässä tutkimuksessa yksilöiden taipumuksiin suosia oppimistilanteissa tietynlaisia tavoitteita sekä lopputuloksia. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että ne oppilaat, joiden motivationaalisessa profiilissa korostuvat oppimiseen ja asiasisältöjen hallintaan liittyvät pyrkimykset voivat sosio-emotionaalisesta näkökulmasta tarkasteltuna paremmin kuin vertaiset, joiden toiminnassa korostuvat oppimisen välttelytendenssi tai hyvin voimakkaat menestyspyrkimykset suhteessa vertaisiinsa. Tämän kaltaisten nuorten keskuudessa hyvinvoinnin ongelmien on havaittu kulminoituvan kuormitukseen, uupumukseen, ahdistuksen tunteisiin sekä koulukyynisyyteen liittyviin haasteisiin.</p> <p>Vuonna 2010 luokkahuonekyselyinä toteutettuun tutkimukseen osallistui 8374 Helsingin metropolialueella asuvaa 7. luokkalaista nuorta. Ryhmittelyanalyysin avulla oppilaat oli mahdollista jakaa heidän motivationaalisten painotuserojen perusteella viiteen erilaiseen tavoiteorientaatioprofiiliin (oppimisorientoituneet, menestysorientoituneet, sopeutujat, välinpitämättömät sekä välttämisorientoituneet). Tämän jälkeen tutkittiin sekä yksisuuntaisen varianssi-analyysin että ristiintaulukoinnin avulla, kasautuivatko terveyskäyttäytymiseen liittyvät tekijät eri tavoin eri tavoiteorientaatioprofiilin omaavien oppilaiden keskuudessa.</p> <p>Tutkimustulokset tukivat käsitystä riskikäyttäytymisen kasautumisefektiä. Tulokset osoittivat, että ne oppilaat, joiden profiilissa korostui adaptiivisen oppimisen malli (oppimisorientoituneet, menestysorientoituneet sekä sopeutujat) vaikuttivat omaksuneen hyvinvoinnin kannalta suotuisimmat elintottumukset kuin ne nuoret, joiden pyrkimyksissä painottui oppimisen maladaptiivinen ulottuvuus (välttämisorientoituneet sekä välinpitämättömät). Jälkimmäisiin profiileihin kuuluvat opiskelijat arvioivat myös oman terveydentilansa keskimääräistä heikommaksi ja kokivat myös muiden profiileiden jäseniin nähden enemmän henkisen hyvinvoinnin tilaan liittyviä haasteita.</p>	
Avainsanat Tavoiteorientaatiot, motivaatio, hyvinvointi, terveyskäyttäytyminen, riskikäyttäytyminen	
Säilytyspaikka Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet) <i>ethesis.helsinki.fi</i>	

## UNIVERSITY OF HELSINKI

Faculty Faculty of Educational Sciences	Department Department of Education
Author Jenni Maaria Koivistoinen	
Title Motivation and well-being – The Relationship Between Goal Orientations and Health Behavior	
Subject General and Adult Education	
Supervisor Professor Markku Niemivirta	Year 2017
<p>Abstract</p> <p>The main purpose of this study was to investigate the relationship between goal orientations and health behavior patterns. In this study goal orientations refer rather stable tendencies to favor certain outcomes in achievement situations. Based on previous researches, there is strong evidence that goal orientations are related individual's well-being. For example endorsement of mastery goal has been associated systematically to positive experience and emotions during achievement situations. In turn, those who has internalized strong avoiding tendency towards learning or students who tend to evaluate their ability through social comparison are more likely to feel symptoms of stress, anxiety, feelings of inadequacy and cynicism in school context.</p> <p>The participants (<math>N= 8374</math>) were first year students in secondary schools from Helsinki metropolitan area (7<sup>th</sup> graders). Data was collected as a classroom survey in fall 2010. By using K-means cluster analysis five different motivational profiles was identified among students; learning oriented, success oriented, adaptive students, indifferent oriented and avoidance oriented. In order to examine possible occurrence of cumulative patterns of health behavior among identified profiles, variance analysis and cross tabulations were conducted.</p> <p>As expected, students who had strong tendency towards learning (learning oriented), success (success oriented) and those who recognized value of education (adaptive student) had adopt systematically more favorable living habits compare to those peers, who had indifferent attitude towards improving themselves (indifferent oriented) or tendency to avoid learning situations actively (avoidance oriented) . Also evaluations of subjective health experiences were systematically in line with previous findings. Students who had negative or irregular daily routines rated their state of health worse and they also experience considerably more psychological symptoms than students, who maintained their healthy routines on regular daily bases. Based on this study, there is reason to believe that goal orientations are related to adolescences health behavior in some extent.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Achievement goal orientations, motivation, well-being, health behavior, risk behavior</p>	
<p>Where deposited</p> <p>University of Helsinki Library – Helda / E-thesis (opinnäytteet) <span style="float: right;"><i>ethesis.helsinki.fi</i></span></p>	

# Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Tavoiteteoria – motiivit yksilön toimintaa säätelevinä tekijöinä.....	3
2.1 Tavoiteteorian teoreettiset taustaoletukset.....	3
2.2 Tavoiteorientaatioiden ulottuvuudet ja jäsennykset .....	6
2.3 Tavoiteorientaatiot ja hyvinvointi.....	10
3 Katsaus 2000-luvun nuorten elintapoihin ja hyvinvointiin.....	13
3.1 Nuoret ja päihteet.....	13
3.2 Arkirutiinien säännöllisyys .....	15
3.2.1 Nuorten nukkumistottumukset .....	15
3.2.2 Aamupalarutiinit .....	17
3.2.3 Ohjattu harrastaminen nuorten arjen rytmittäjänä .....	19
3.3 Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin kokemukset .....	21
4 Tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät .....	22
4.1 Tutkimuskysymykset .....	22
4.2 Tutkimusaineisto ja tutkittavat .....	22
4.3 Tutkimuksen mittarit.....	23
4.4 Analyysit.....	24
5 Tulokset .....	25
5.1 Alustavat analyysit.....	25
5.2 K-keskiarvo ryhmittelyanalyysi ja tavoiteorientaatioprofiilit.....	27
5.3 Tavoiteorientaatioprofiilit, terveyskäyttäytyminen ja hyvinvointi .....	31
5.3.1 Päihteidenkäytön profiilikohtaiset eroavaisuudet .....	32
5.3.2 Arkirutiineihin liittyvät profiilikohtaiset eroavaisuudet .....	33
5.3.3 Eroavaisuudet oppilaiden subjektiivisesti koetussa terveydentilassa .....	39
6 Pohdinta .....	44
6.1 Tavoiteorientaatioprofiilit ja terveyskäyttäytymisen kasautuminen.....	44
6.2 Oppimisen adaptiivinen ulottuvuus ja hyvinvoinnin kasautuminen.....	45
6.3 Oppimisen maladaptiivinen ulottuvuus ja riskien kasautuminen .....	51
6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja reliabiliteetti .....	58
6.5 Jatkotutkimusehdotukset.....	62
Lähteet.....	65

## Taulukot

Taulukko 1. Tavoiteorientaatiomuuttujien standardoidut faktorilataukset sekä jäännös-  
varianssit

Taulukko 2. Latenttien faktoreiden väliset korrelaatiot

Taulukko 3. Tavoiteorientaatioita mittaavien summamuuttujien keskiarvot, keski-  
hajonnat sekä Cronbachin alfa-kertoimet

Taulukko 4. Tavoiteorientaatioprofiilien motivationaaliset painotuserot suhteessa tavoite-  
orientaatioihin

Taulukko 5. Sukupuolten osuudet tavoiteorientaatioprofiileissa

Taulukko 6. Tavoiteorientaatioprofiilien väliset erot lukuaineiden arvosanoissa

Taulukko 7. Alkoholikokeilut tavoiteorientaatioprofiileittain

Taulukko 8. Humaltumiskokemusten määrä tavoiteorientaatioprofiileittain

Taulukko 9. Alkoholinkäytön säännöllisyys tavoiteorientaatioprofiileittain

Taulukko 10. Tupakointikertojen määrät tavoiteorientaatioprofiileittain

Taulukko 11. Ajankohtaisten tupakointitottumusten määrällinen arviointi  
tavoiteorientaatioprofiileittain

Taulukko 12. Arkiset nukkumaanmenoajat tavoiteorientaatioprofiileittain

Taulukko 13. Arkiset heräämisajat tavoiteorientaatioprofiileittain

Taulukko 14. Aamupalan nauttimistiheys arkisin tavoiteorientaatioprofiileittain

Taulukko 15. Ohjatun harrastuneisuuden määrä eri tavoiteorientaatioprofiilin omaavien  
nuorten keskuudessa

Taulukko 16. Oppilaiden kokemukset omasta terveydentilastaan tavoiteorientaatio-  
profiileittain

Taulukko 17. Jännittyneisyyden ja hermostuneisuuden kokemukset viimeisen  
puolen vuoden aikana

Taulukko 18. Ärtynäisyyden ja kiukunpuuskien kokemukset viimeisen puolen  
vuoden aikana

Taulukko 19. Uneen pääsemiseen ja yöheräilyyn liittyvät oireet viimeisen  
puolen vuoden aikana

Taulukko 20. Väsymykseen tai heikotukseen liittyvät oireet viimeisen puolen  
vuoden aikana

## Kuviot

Kuvio 1. Motivationaalisten profiilien väliset erot

## Liitteet

Liite 1. Tavoiteorientaatiomittariston muuttujat

Liite 2. Terveyskäyttäytymistä ja hyvinvointia mittaavat muuttujat (MetrOP- aineisto)

Liite 3. Osioiden kuvailevat tiedot

## 1 Johdanto

Koulu voidaan nähdä lasten ja nuorten kasvun sekä kehityksen kannalta merkitykselliseksi toimintaympäristöksi, jonka kontekstissa karttuneet kokemukset muokkaavat voimakkaasti yksilön omiin kykyihin sekä toiminnan mahdollisuuksiin liittyviä uskomuksia (Eccles & Roeser, 2011). Suoriutumisen lomassa koetut onnistumiset ja epäonnistumiset, ympäristöltä omasta toiminnasta saadut palautteet sekä näiden pohjalta muodostuneet arviot itsestään oppijana luovat ajan saatossa perustan sille, millä tavoin oppilaat alkavat tulkitsemaan ja lähestymään erilaisia oppimistilanteita. Toisin sanoen, siinä missä oppimistilanteet saattavat näyttäytyä yhdelle nuorelle myönteisinä mahdollisuuksina vahvistaa omia taitojaan, saattavat ne vastaavasti edustaa toiselle opiskelijalle potentiaallisia epäonnistumistilanteita, jolloin on varsin luonnollista, että tilanteisiin liittyvä toiminnallinen vire muuttuu näiden kahden toisistaan poikkeavan oppilaan keskuudessa varsin erilaisiksi. Voidaankin sanoa, että oppilaiden suoriutumiseen liittyvät ennakkoodotukset, tavoitteiden päämäärät sekä oletukset niistä keinoista, joilla he uskovat pääsevänsä näihin tavoitteisiin muodostavat erilaisia toiminnallisia valmiuksia, jotka joko edistävät tai rajoittavat oppimisprosessin suotuisaa kehitystä ja nämä eroavaisuudet on mahdollista havaita konkreettisen toiminnan rajapinnoilla. (Boekaerts, 1993; Boekaerts & Niemivirta, 2000; Tapola & Niemivirta, 2008.) Tässä tutkimuksessa yksilöiden motivationaalisia eroavaisuuksia tarkastellaan tavoiteteoreettisesta viitekehyksestä käsin. Tavoiteorientaatioilla (*eng. achievement goal orientations*) viitataan tässä yhteydessä toisistaan laadullisesti poikkeaviin motivationaalisiin painotuseroihin tai toimintataipumuksiin, joiden on havaittu olevan yhteydessä erilaisten toimintaa ohjaavien säätelymekanismien viriämiseen sekä ennustavan myös sitä, minkälaisia lopputuloksia oppilaat ovat taipuvaisia suosimaan (Niemivirta, 2002). Sen lisäksi, että tavoiteorientaatiomuotojen ja akateemisen suoriutumisen välillä on osoitettu olevan suhteellisen selkeälinjainen yhteys, ovat viimeaikaiset tutkimukset pystyneet osoittamaan samansuuntaisen yhteyden myös hyvinvoinnin saralla (Tuominen-Soini, 2012). Erilaisia oppilasryhmiä tarkasteltaessa on esimerkiksi osoitettu, että sekä oppimiseen että kohtuullisessa määrin menestykseen pyrkivät oppilaat kärsivät vähäisemmässä määrin erilaisista hyvinvointiin liittyvistä ongelmista kuin ne riskiryhmiin kuuluvat vertaisensa, jotka ovat poikkeuksellisen suori-

tushakuisia, sosiaaliseen vertailuun taipuvaisia tai joiden toiminnassa korostuvat välttämiseen liittyvät tendenssit (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta, 2008; Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta, 2012). Tämän tutkimuksen tavoitteena on syventää ymmärrystä motivaation sekä hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä tarkastelemalla aihepiiriä hyvin vähän itsenäisenä osa-alueena tutkitun terveyskäyttäytymisen näkökulmasta. Tutkimuksen pääasiallinen tavoite on selvittää, millä tavoin tavoiteorientaatiot eli yksilöiden oppimiseen liittyvät suuntautumistavat ovat yhteydessä Helsingin metropoli-alueella ja sen yhdessätoista kehyskunnassa asuvien 7. luokkalaisten nuorten terveyskäyttäytymiseen. Ensimmäisenä tutkimustavoitteena on paikantaa aineistosta henkilösuuntautunutta lähestymistapaa hyödyntäen painotuseroiltaan toisistaan säännönmukaisesti poikkeavia motivationaalisia osaryhmiä eli tavoiteorientaatioprofiileja ja pyrkiä muodostamaan näistä mahdollisimman kattava luonnekuvaus. Tämän jälkeen pyrkimyksenä on selvittää erilaisten terveyskäyttäytymistä sekä yleistä hyvinvointia mittaavien indikaattorien avulla, kasautuvatko hyvinvointia edistävät tai uhkaavat tottumukset sekä näiden kokonaisuudet tietyn tavoiteorientaatioprofiilin omaaville oppilaille systemaattisesti.

Tutkimusaihetta voidaan pitää siinä mielessä varsin tärkeänä, että terveyskäyttäytymistä voidaan pitää kiistatta yhtenä hyvinvoinnin merkittävimpana kulmakivenä ja etenkin nuoruudessa tehdyillä elintapavalinnoilla saattaa olla välittömien terveysvaikutusten lisäksi myös laajempia, yksilön myöhempään elämänkaaren kulkuun liittyviä seuraamuksia (Sipilä, Kestilä & Martikainen, 2011). Koulumotivaation ja terveyskäyttäytymisen tarkastelu samassa kontekstissa on siinä mielessä hyvinkin perusteltua, että näiden kahden osatekijän on osoitettu kiinnittyvän toisiinsa erilaisten yhtymäkohtien kautta (Rimpelä, 2010). Tähän mennessä tiedetään muun muassa se, että haitalliset terveystottumukset ja huono terveydentila ovat yleisimpiä niiden nuorten keskuudessa, joilla on kielteisimmät asenteet koulua kohtaan ja jotka myös pärjäävät opinnoissaan keskimääräistä heikommin. Tämän kaltaisten oppilaiden onkin todettu olevan vaarassa sijoittumaan sellaisten nuorten riskiryhmään, joiden koulutusura on vaarassa jäädä huomattavasti lyhyeksi jo opintojen varhaisessa vaiheessa. (Koivusilta, Rimpelä & Vikat, 2003.) Sen lisäksi, että matalamman koulutustason on osoitettu lisäävän yksilön riskiä ajautua epäedullisempaan työmarkkina-asemaan tai jäämään pahimmassa tapauksessa täysin sen ulkopuo-



lelle (Sipilä ym. 2011), on kouluttamattomilla nuorilla havaittu olevan myös suurempi todennäköisyys kärsiä aikuisiällä huono-osaisuuden kasautumisesta sekä elämänhallintaan liittyvistä ongelmista (Lämsä, 2009). Näin ollen kielteisen kehityskulun tuottamat haasteet saattavat ilmetä yksilötason lisäksi myös laajempaan yhteiskunnallisena ongelmana. Aihealueen käsittelystä muodostuu myös siinä mielessä ajankohtaista, että huolimatta siitä, että suurin osa maamme nuorista voi paremmin kuin vuosikymmeniin, näyttäisi tästä valtajoukosta eriytyvässä pienempiä marginaaliryhmiä, joiden elämää varjostavat yhä kasvavassa määrin erilaiset pahoinvointia lisäävät kumulatiiviset tekijät (Rimpelä, 2005; Bernelius, 2010). Negatiivinen eriytymiskehitys saattaa voimistuessaan asettaa myös kouluille uudenlaisia haasteita kuten lisääntyvää tarvetta ongelmien ennaltaehkäisyyn tai varhaiseen puuttumiseen, jolloin on tärkeää oppia tunnistamaan niitä ennusmerkkejä, jotka saattavat olla ratkaisevassa roolissa hyvinvoinnin kannalta tuhoisan syklin aktivoitumisessa jo koulutuspolun ensimetreillä.

## 2 Tavoiteteoria – motiivit yksilön toimintaa säätelevinä tekijöinä

### 2.1 Tavoiteteorian teoreettiset taustaoletukset

Viimeiset vuosikymmenet oppimismotivaation tutkimusalaan hallinneen sosiokognitiivisen lähestymistavan painopisteenä on ollut tarkastella motivaation syntyä yksilöiden omiin kykyihin sekä oppimiseen liittyvien uskomusjärjestelmien näkökulmasta (Schunk, Pintrich & Meece, 2008). Biologisten viettien tai tarpeiden keskeisyyttä korostavien näkökulmien (esim. Maslow, 1970) sijaan, havainnoinnin kiintopisteeksi on nostettu erityisesti motivaation kognitiivis-affektiivinen luonne. Toisin sanoen sen sijaan, että motivaatio hahmotettaisiin sisäsyntyisenä tai välittömästi ulkopuolisten ärsyketekijöiden varassa muovautuvaksi toiminnan yllykkeeksi, nähdään se vallitsevan näkemyksen mukaisesti yksilön ja hänen sosiaalisen sekä kulttuurisen kasvuympäristön välisen vuorovaikutusprosessin tuotoksena. Näin ollen sosiaalistumisprosessin saatossa toimintaympäristöltä saadut palautteet sekä kokemukset ovat ensisijaisessa roolissa sen suhteen, minkälaisen merkitysperspektiivien värittäminä yksilöt ohjautuvat konkreettiseen toimintaan. (Dweck & Leggett, 1988.) Tutkimusalalla merkittävästi vaikuttanut tavoiteteoria pyrkii havainnoimaan edellä sivuttuja yksilöllisiä motivationaalisia painotuseroavaisuuksia

kiinnittämällä huomiota erityisesti niiden laadullisiin elementteihin. Poikkeuksena sille, että huomio kohdistuisi perinteisesti sisällöllisten tai määrällisten tavoitteiden arviointiin, pyrkii tavoiteteoria paikantamaan yleisemmällä tasolla niitä *syitä* tai *motiiveja*, jotka antavat itse toiminnalle tarkoituksen (Maehr, 2001; Kaplan & Maehr, 2007). Tavoiteteorian keskeisin perusoletus nojautuu käsitykseen, jonka mukaan oppilaat eivät tavoittele koulun kontekstissa välttämättä ensisijaisesti ja automaattisesti itse oppimista, vaan heidän toimintaansa saattavat säädellä myös muut kilpailevat, henkilökohtaiset intentiot. On siis varsin luonnollista, että oppilaat saattavat saapua täysin identtiseen oppimistilanteeseen hyvinkin erilaisten arvostelmien, asenteiden, uskomusten sekä toimintastrategioihin liittyvien käsitysten varassa ja tämän pohjalta voidaankin olettaa, että myös luokkahuoneessa ilmenevien reaktioiden ja toiminnan variaatioiden määrä voi kehittyä varsin moninaiseksi. (Niemivirta, 2002.) Tavoiteteoria on pyrkinyt mallintamaan erilaisia toiminnan vasteita tavoiteorientaatioiden käsitteellä, joilla on viitattu perinteisesti laadullisesti toisistaan poikkeaviin motivationaalisen toiminnan kokonaisuuksiin, joiden puitteissa oppilaiden on havaittu olevan taipuvaisia organisoimaan sekä säätämään toimintaansa affektiivisella, kognitiivisella sekä käyttäytymisen tasoilla (Urdu & Maehr, 1995). Jokaisella tavoiteorientaatiolla on havaittu olevan omat säännönmukaiset erityispiirteensä, joiden eroavaisuudet tulevat esille suoritustilanteissa esimerkiksi psyykkisten hallintakeinojen säätelyyn – ja käyttövalmiuksiin liittyvinä eroina (Boekaerts, 1993). Tämä lisäksi eri tavoiteorientaatioiden varassa operoivien välillä on todettu olevan suuriakin vaihteluja metakognitiivisten taitojen kehittämisessä sekä siinä, miten sekä millä intensiteetillä he ovat kykeneviä hyödyntämään ja varioimaan erilaisia pinta – ja syväsuuntautuneita oppimisstrategioita (Wolters, Yu & Pintrich, 1996; Elliot, McGregor, & Gable, 1999). Edellä esitettyjen seikkojen lisäksi, tavoiteorientaatioiden on nähty ennustavat myös sitä, kuinka herkkiä tai uskaliaita oppilaat ovat tarttumaan haasteellisimpiin tehtäviin sekä kuinka sinnikkäästi he ovat kykeneväisiä ylläpitämään suoritustasoaan erityisesti tilanteissa, joissa he kohtaavat annettuihin tehtäviin liittyviä haasteita (Dweck & Legget, 1988; Elliot & Harackiewicz, 1996). Voidaan siis todeta, että tavoiteorientaatiot eivät vaikuta ainoastaan oppimisprosessin yhteen osa-alueeseen, vaan vaikutukset limityvät toisiinsa tiiviisti erilaisten mekanismien välittämällä.

Tavoiteteorioiden alkuperään liittyvät näkemyserot jakautuvat pääasiassa kahteen eri linjaan sen mukaan, nähdäänkö niiden perustojen sijaitsevan yksilöllisissä vai tilannekohtaisissa tekijöissä. Piirrepainotusta edustavan näkökulman (Dweck, 1986; Dweck & Master, 2009) mukaan orientaatiot nähdään suhteellisen pysyviksi toimintataipumuksiksi, jotka kehittyvät yksilöiden älykkyyteen tai kyvykkyyteen liittyvien uskomusten pohjalta. Tähän näkemykseen pohjautuvan teoreettisen jäsennyksen (*eng. Theory of Intelligence*) mukaan ne oppilaat, jotka pitävät älykkyyttä dynaamisena, oman vaivannäön avulla lisääntyvänä eli kontrolloitavana ominaisuutena (*eng. incremental theory*) ovat alttiimpia omaksumaan oppimisen kannalta suotuisimman oppimista korostavan orientaation kuin ne vertaiset, jotka pitävät älykkyyttä valmiina, oman toiminnan myötävaikutuksen ulottumattomissa olevana sisäisenä ominaisuutena (*eng. entity theory*). Jälkimmäisen tavoiteorientaation pohjalta toimivien on todettu pyrkivän suuremmalla todennäköisyydellä oman kyvykkyyden todisteluun, jolloin huomio siirtyy itse tehtävästä ulkoisiin tekijöihin. (Dweck, 1999.) Toista linjaa eli kontekstin merkitystä edustavien näkemysten (Nicholls, 1984) mukaan toimintaympäristön vihjeet ja odotukset muodostavat otollisimman tilan erilaisten vaivannäön sekä kyvykkyyden välisen suhteen liittyvien käsitysten muovautumiselle, jolloin myös orientaatiot nähdään ensisijaisesti tilanteen mukaan mukautuviksi. Tutkimukset tukevatkin käsityksiä, joiden mukaan sekä opetus – ja arviointikäytännöillä että luokkahuoneen sosiaalisella ilmapiirillä on merkitystä sen suhteen, minkälaiset orientaatiomuodot korostuvat kussakin oppimisympäristössä. Luokkahuoneessa toteutettujen tutkimusten mukaan, sisältöpainotteiseen ja yhteiseen tiedonrakenteluun tähtäävien metodien on havaittu johtavan oppimisorientaatioon viittaavien toimintamuotojen kehittymiseen kun sosiaalista vertailua tukevien pedagogisten käytänteiden on vastaavasti todettu johtavan pikemminkin suoriutumista painottaviin orientaatiomuotoihin. (Ames & Ames, 1984; Maehr & Midgley, 1991; Ames, 1992.) Tavoiteorientaatioiden ajalliseen muutokseen fokusoineet tutkimukset ovat puoltaneet näkemystä orientaatioiden suhteellisen pysyvistä luonteesta, joskin oppilaiden on todettu olevan hieman herkempiä motivationaalisille muutoksille erityisesti transitiiovaiheessa, jossa nuoret siirtyvät alakoulusta yläasteelle. Tutkimustulokset ovat osoittaneet suhteellisen yhtenäisesti, että tässä siirtymävaiheessa oppilaiden kiinnostuksen lasku sekä oppimisorientaatioon viittaavien toimintamuotojen väheneminen on selkeintä (Anderman & Midgley, 1997; Tuominen-Soini, 2012). Havaittua trendiä on perusteltu usein sillä, että

verrattuna ala-asteen yksilökohtaisia tarpeita huomioiviin opetuskäytäntöihin, muuttuvat yläkoulun opetuskäytännöt huomattavasti enemmän oppilaan itseohjautuvuutta korostaviksi. Tämän lisäksi on osoitettu, että nuorten tietoisuus kyvykkyyden ja vaivannäön välisestä suhteesta alkaa kehittymään juuri tämän ikäherkän siirtymävaiheen kynnyksellä, jolloin he ovat yhä taipuvaisempia peilaamaan omia taitojaan suhteessa vertaistensa kykyihin ja pyrkivät myös vastaamaan ympäristön heihin kohdistamiin normatiivisiin odotuksiin yhä kasvavassa määrin (Anderman & Anderman, 1999).

Huolimatta siitä, että tutkimusalalla on havaittavissa näkemyksellisiä eroavaisuuksia tavoiteorientaatioiden alkuperän suhteen, pyritään tässä tutkimuksessa ylittämään tämä käsitteellinen kahtiajako ja integroimaan kaksi edellä esitettyä näkökulmaa siten, että orientaatiot käsitetään suhteellisen pysyviksi toimintataipumuksiksi tai dispositioiksi, jotka kehittyvät oppilaan henkilöhistorian saatossa omaksuttujen kokemusten seurauksena. Tilannekohtaisten tekijöiden painoarvo nähdään merkitykselliseksi sen osalta, että ne joko voimistavat tai vähentävät näiden taipumusten esille tuloa. (Button, Mathieu & Zajac, 1996; Niemivirta, 2002.)

## 2.2 Tavoiteorientaatioiden ulottuvuudet ja jäsenyykset

Tavoiteoreettisen tutkimuksen juuret voidaan palauttaa 1970-80 – luvun taitteeseen, jolloin useat luokkahuoneympäristössä toteutetut empiiriset tutkimukset (ks. esim. Dweck & Repucci, 1973; Diener & Dweck, 1978, 1980) osoittivat, että erityisesti epäonnistumistilanteet aktivoivat oppimistasoltaan- sekä kyvyiltään samankaltaisten nuorten keskuudessa erilaisia reaktioita sekä toiminnan vasteita. Havaintojen perusteella tutkijat erottelivat toisistaan kaksi toisistaan poikkeavaa oppimisen muotoa, joiden voidaan nähdä edustavan varhaisimpien mallien mukaan oppimisen adaptiivista sekä maladaptiivista ulottuvuutta. Oppimisorientaatiolla (*eng. mastery, task goal tai learning goal*) on viitattu yleisesti pyrkimykseen, joissa toiminnan pääasialliseksi tavoitteeksi nousee itse oppiminen sekä asiasisältöjen kattava hallinta. Sisäiseen, aitoon innostukseen pohjautuvan motivaation varassa toimivien oppilaiden on havaittu kokevan opiskelu keskimääräistä mielekkäämpänä, tarttuvan usaliaammin haasteellisimpiin tehtäviin sekä kestävän myös paremmin suoriutumisen yhteydessä mahdollisesti kohdattuja ongelmia. (Dweck & Leggett, 1988.) Oppimisorientaation puitteissa toimivien on todettu myös hyödyntävän laa-

ja-alaisemmin syvätasoisia oppimisstrategioita ja heidän metakognitiivisten säätelytaitojen on havaittu kehittyvät keskimääräistä paremmiksi, jolloin he kykenevät suunnittelemaan, seuraamaan sekä kontrolloimaan omaa oppimistaan muita tehokkaammin (Nolen, 1988; Pintrich, Roeser, & De Groot, 1994). Niemivirta (2004a) on täydentänyt myöhemmin oppimispyrkimyksiin liittyvää teoreettista kirjoa saavutusorientaation (*eng. mastery-extrinsic*) käsitteellä, jonka voidaan nähdä kuvastavan oppilaiden pyrkimystä absoluuttiseen menestykseen. Toisin sanoen, yksilöt eivät siis arvioi suoriutumistaan suhteessa muiden menestymistasoon vaan pyrkivät haastamaan itsensä yhä parempiin tuloksiin käyttäen vertailupohjanaan omia aikaisempia saavutuksiaan. Vaikka yksilön henkilökohtaiseen osaamiseen liittyvä arviointimittaristo pohjautuu suoriutumisen lopputuloksiin, on tämä orientaatio liitetty usein sisäisen motivaation pohjalta viriäväksi toiminnaksi ja johtavan varsin hyviin oppimistuloksiin. Suoritusorientaation (*eng. performance orientation, ego-goals sekä ability goals*) on nähty vastaavasti edustavan sen varhaisimmassa muodossaan oppimisen maladaptiivista ulottuvuutta, joskin myöhemmät tutkimukset eivät tue tätä näkemystä täysin yksiselitteisesti. Suoritusorientoituneiden keskeisimmäksi toiminnan motiiviksi on nähty poikkeuksellisen voimakas tarve oman kyvykkyyden todisteluun ja varsin usein tämän orientaation puitteissa toimivien oppilaiden on havaittu arvioivan omaa osaamistaan suhteessa toisten vertaisten menestykseen, jolloin toiminnassa on vahvasti läsnä sosiaalisen vertailun aspekti. Tämän lisäksi suoritusorientoituneiden on osoitettu nojaavan kyvykkyytensä arvioimisessa usein normatiivisiin osaamisen indikaattoreihin kuten kouluarvosanoihin. (Dweck & Leggett, 1988; Ames, 1992.) Vaikka suoritusorientoituneet tapaavat menestymään koulussa erittäin hyvin, saattaa jatkuva tahto sekä tarve näyttäytyä joukon kyvykkäimpänä johtaa muun muassa pintasuuntautuneiden oppimisstrategioiden käyttöön (esim. asioiden ulkoa opettelu), jolloin oppiminen ei ole yhtä syväsuuntautunutta kuin esimerkiksi oppimisorientoituneiden keskuudessa (Pintrich & De Groot, 1990). Myöhemmät tutkimukset osoittivat, että suoritusorientaatioon liittyvät havainnot eivät ole täysin suoralinjaisia, jonka seurauksena suoritustavoitteet jaoteltiin kahteen eri painotukseen sen mukaan, pyrkikö oppija menestymään hyvin näyttäytyäkseen kyvykkäimpänä suhteessa muihin (suorituslähestymisorientaatio) vai pyrkikö hän välttämään suoriutumisellaan mahdollisia epäonnistumistilanteita muiden silmissä (suoritus-välttämisorientaatio). Jaottelussa oli siis kyse suoriutumispyrkimysten kahdesta eri tendenssistä, joiden nähtiin johtavan erilaisiin

motivationalisiin toiminnan suuntiin. (Elliot & Harackiewicz, 1996; Elliot & Covington, 2001.) Suoritus-lähestymisorientaation (*eng. performance-approach goals*) on havaittu johtavan pääasiallisesti hyviin oppimistuloksiin. Jatkuva voimakas halu menestyä saattaa vaikuttaa myönteisesti yhä korkeampien tavoitteiden asettamiseen, jolloin päämäärätietoinen ja sinnikäs toiminta saattavat näyttäytyä menestymisen saralla varsin myönteisinä oppimistuloksina. (Linnenbrink-Garcia, Tyson & Patall, 2008.) Toisaalta jatkuvat itseensä kohdistuvat epärealistisen korkeat odotukset saattavat johtaa esimerkiksi psyykkisen kuormituksen kokemuksiin (Kaplan & Maehr, 1999). Suoritus-välttämisorientaation (*eng. performance-avoidance goals*) omaksuminen on vastaavasti yhdistetty oppimisen kannalta poikkeuksetta epäedullisiin seurauksiin kuten heikkoon suoriutumiseen, haasteellisten tehtävien välttelemiseen sekä ahdistuneisuuden kokemuksiin (Elliot & McGregor, 2001). Oppimisen kannalta kielteisimmäksi orientaatioksi voidaan nimetä välttämisorientaatio (*eng. work avoidance*), jolla on viitattu aktiiviseen taipumukseen vältellä oppimistilanteita (Nicholls, Patashnick & Nolen, 1985). Tämän orientaatiomuodon omaavien keskuudessa, välttelyhakuisuuden on havaittu johtavan lähes poikkeuksetta matalaan oppimistasoon sekä heikkoon suoriutumiseen, jolloin tämän kaltaiset oppilaat ovat myös alttiimpia matalan itsetunnon ja koulukyynisyyden kokemuksille (Tapola & Niemivirta, 2008; Tuominen-Soini, 2012).

Tavoiteorientaatioita on pyritty selittämään vuosien saatossa erilaisten mallinnusten avulla. Kuten edellä todettiin, perustui orientaatioiden jaottelu alunperin dikotomiseen rajanvetoon oppimisorientaation sekä suoritusorientaation välillä (Dweck & Legget, 1988). Tämä pelkistetty malli sai kuitenkin nopeasti kritiikkiä siitä, että se jätti huomiotta tavoiteorientaatioiden moniulotteisen luonteen. Tarkasteltaessa esimerkiksi suoritusorientaatiota sen yksinkertaisimmassa muodossaan, teoreettisen perustan nähtiin muodostuvan sen oletuksen varaan, että toiminnan liikkeelle panevana voimana tai ainoana vaikuttimena toimi yksinomaan tarve oman kyvykkyyden todisteluun. Vähemmän huomiota osakseen sai kuitenkin varhaisimpina vuosina se, että maksimaalisten suoriutumispyrkimysten lisäksi, toimintaan saattoi limittyä myös päällekkäisiä kilpailevia ja toisiinsa limittyviä intentioita, joiden voimakkuuden vaihtelu sekä suhde toisiinsa vaikuttivat motivationaalisen toiminnan laatuun ja kanavoitumiseen. Havainnot loivat pohjan teoreettisesti rikastetuille jäsenyksille, joiden mukaan tavoiteorientaatioita ei voitu

nähdä enää puhtaasti erillisinä ja toisiaan poissulkevinä taipumusten muotoina, vaan yksilöiden uskottiin voivan tavoitella useampia tavoitteita samanaikaisesti. Tämän tutkimuksen taustaoletukset pohjautuvatkin vankasti tämän näkemyksen varaan. Kirjallisuudessa yleisimmiksi jaotteluiksi ovat vakiintuneet tavoiteorientaatioiden kolmijako (Elliot & Harackiewicz, 1996) sekä 2 X 2 – malli (*eng. four-goal model*) (Elliot & McGregor, 2001; Pintrich, 2000). Kolmijakoon liittyvä konstruktio kattaa sekä oppimisorientaation että kaksi suorisorientaation eri painotusta (suoritus-lähestymisorientaatio sekä suoritus-välttämisorientaatio). Jälkimmäiseen ja ehkä tunnetuimpaan 2 X 2 – malliin on sisällytetty edellä esitettyjen tavoiteorientaatioiden lisäksi toistaiseksi alkuperäiskielestä englannista suomentamaton ulottuvuus (*eng. mastery-avoidance*). Kyseisellä orientaatiolla ei viitata perinteisessä mielessä oppimisen suoranaiseen välttelyyn vaan jo olemassa olevien tietotaitojen ylläpitämiseen eli oman kompetenssin ylläpitämiseen sen menettämisen pelon seurauksena. Suomessa motivaatiotutkimuksessa on hyödynnetty kasvavassa määrin Niemivirran (2002) viiden tavoiteorientaation mallia, jonka toimivuus on validoitu useassa eri tutkimuksessa (Tuominen–Soini, Salmela–Aro & Niemivirta, 2008; Tuominen–Soini, 2012; Pulkka & Niemivirta, 2013) ja näin se on saanut myös merkittävää jalansijaa yhtenä lokaalilla tasolla käytetyimpänä jäsenyyksenä. Tässä tutkimuksessa hyödynnetään edellä mainittua mallia, joskin hieman sovelletuin mittariston osiain.

Sen lisäksi, että tutkimuksissa hyödynnetyt erilaiset orientaatioiden käsitteellistykset sekä jäsenyykset tuottavat hieman toisistaan poikkeavaa tutkimustietoa, vaikuttavat tuloksiin myös käytetyt menetelmät. Näin ollen tavoiteteoreettisten tutkimustulosten kirjo näyttäytyy osin moniselitteisenä ja niiden suorassa vertailtavuudessa saattaa esiintyä tulokinnallisia haasteita. Tässä tutkimuksessa sovelletaan henkilösuuntautunutta lähestymistapaa (Bergman & Magnusson, 1997), jonka tavoitteena on paikantaa aineistosta säännönmukaisesti painotuseroiltaan poikkeavia motivationaalisia osaryhmiä eli tavoiteorientaatioprofiileja. Lähestymistapa voidaan nähdä varsin tarkoituksenmukaisesti pyrittäessä arvioimaan yksilöiden erilaisia taipumuksia tai ominaisuuksia sen sijaan, että huomio kiinnittyisi pinnallisesti muuttujien välisiin yhteyksiin.

## 2.3 Tavoiteorientaatiot ja hyvinvointi

Suoriutumistilanteet voidaan nähdä yksilön kannalta tilanteiksi, jotka kätkevät sisälleen aina myös epäonnistumisriskin. Niin oppimisen kuin hyvinvoinninkin kannalta merkittäväksi seikaksi muodostuu se, aktivoiko tilanne oppilaassa lähtökohtaisesti positiivisia affekteja eli kykeneekö oppilas allokoimaan käytössään olevat resurssit itse tehtävään vai käynnistääkö tilanne hänessä ensisijaisesti psyykkistä tasapainoa suojelevan tai jopa itseään vahingoittavan emotionaalisen toiminnan vasteen. (Boekaerts, 1992; Boekaerts & Niemivirta, 2000.) Kuten jo varhaisimmat mallinnukset (Dweck, 1986) osoittivat, tavoiteorientaatioiden yhtenä keskeisimpänä erottelevana tekijänä ovat erilaiset onnistumiseen sekä epäonnistumiseen liittyvät syypäätelmät eli kausaaliattribuutiot. Eri tavoiteorientaatioiden omaavat oppilaat tekevät siis aktiivisia tilannetulkintoja suhteessa siihen, millä tavoin he uskovat pystyvänsä vaikuttamaan tehtävien kulkuun sekä kuinka kontrolloitaviksi ja pysyviksi he kokevat nämä suoriutumiseen vaadittavat ehdot (Weiner, 1985). Attribuutiotyylien lisäksi onnistumismahdollisuuksien arviointiin vaikuttavat tehtävän onnistumismahdollisuuksiin liittyvät ennakko-oletukset, jotka rakentuvat aikaisempien kokemusten varaan. Runsaiden onnistumiskokemusten on havaittu vahvistavan yksilöiden minäpystyvyyksisyyksiä, kun kielteisten kokemusten on vastaavasti nähty heikentävän oppilaan uskoa omiin kykyihinsä (Bandura, 1977). Edellä esitettyjen seikkojen pohjalta voidaan siis nähdä, että jokaista oppimistilannetta voidaan pitää jossain määrin emotionaalisesti latautuneena, jolloin affektien roolia motivationaalisen toiminnan ja käyttäytymisen säätelijänä ei voida suinkaan vähätellä. Mikäli tarkastelun jakopuoleena hyödynnetään tavoiteorientaatioiden eri tendenssejä eli oppimista, -suoriutumista sekä välttelemistä korostavia toimintamalleja, näyttäytyvät hyvinvointiin liittyvät eroavaisuudet toisistaan hyvinkin säännönmukaisesti poikkeavilta.

Oppimisorientaatio voidaan luokitella hyvinvointia vahvimmin edistäväksi toimintamalliksi, johon on liitetty systemaattisesti positiivisten, sisäiseen motivaatioon pohjautuvien affektien herääminen. Fokuksen painopisteen kohdistuessa itse tehtävään, oppija pystyy laventamaan ongelmaratkaisutaitoihinsa liittyvää repertuaariaan luovemmin, jolloin hän tulee myös eri keinoja kokeilemalla tietoisemmaksi niistä strategioista, joita hänen on hyödyllistä käyttää myös tulevaisuudessa päämääränsä saavuttaakseen. Sen merkittävän



seikan lisäksi, että oppija tulee varmemmaksi taidoistaan ja hän uskoo pystyvänsä kontrolloimalla sekä säätelemällä tilanteita oman vaivannäön avulla itse, näkyvät seuraukset konkreettisella tasolla myös parempina oppimistuloksina. (Schunk & Pajares, 2009.) Näiden seikkojen valossa on varsin luonnollista, että toimintamalli generoi vahvasti psykologista hyvinvointia edistäviä emootioita ja oppimisorientaation onkin yhdistetty kiinteästi esimerkiksi itsetunnon myönteiseen kehittymiseen (Skaalvik, 1997). Kun oppilaat saavat toiminnastaan positiivista palautetta onnistumiskokemusten myötä, kokevat he myös todennäköisimmin saavutuksistaan ylpeyden tunteita, jotka ruokkivat innokkuutta ja rohkeutta tavoitella haasteellisimpia tehtäviä ilman herkkyyttä epäonnistumisen pelolle (Pekrun, Elliot & Maier, 2006). Suorittamista painottavien tavoiteorientaatiomuotojen suhteen tuloksissa on esiintynyt hieman vaihtelua. Hyvinvoinnin kannalta merkittäväksi seikaksi nousee motivationaalisten painopiste-eroavaisuuksien voimakkuus ja suhde toisiinsa. Eri yhdistelmät voivat siis tuottaa sekä oppimisen että hyvinvoinnin kannalta hyvinkin optimaalisen balanssin, mikäli taipumukset tukevat toinen toisiaan terveellä tavalla ja tämän tyyppistä potentiaalia voidaan havaita esimerkiksi saavutusorientaation saralla (Niemivirta, 2004a). Jatkuva halu oppia, mutta samalla myös tahto ylittää oma suoritustaso saattavat tuottaa erittäin hyviä oppimistuloksia ja nämä onnistumiskokemukset voivat vastaavasti aktivoida oppimisorientaation esittelyssä lueteltuja myönteisiä emootioita (Midgley, Middleton & Kaplan, 2001). Mikäli suoritusorientaatio on kuitenkin hyvin paljon hallitsevammassa asemassa, saattaa tämä kostautua hyvinvoinnin saralla siten, että opiskelijat alkavat kokemaan yhä korkeampia tavoitteita asettaessaan suoritusahdistusta, epäonnistumisen pelkoa sekä riittämättömyyden tunteita, jolloin väsymys – ja stressioireet ovat heidän keskuudessaan varsin yleisiä (Middleton & Midgley, 1997; Daniels, Haynes, Stupnisky ym. 2008; Tuominen–Soini, 2012). Erityisessä vaarassa ovat ne oppilaat, joilla on voimakas tarve osoittaa kyvykkyyttään, mutta joilla on samalla muita alhaisimmat selviytymisodotukset suhteessa heille asetettuihin tehtäviin. Sen sijaan, että halu menestyä kanavoisi heidät tavoittelemaan yhä parempia tuloksia, saattavat he päinvastoin alkaa vältellä haasteellisimpia tehtäviä ja luovuttamaan herkemmin kohdatessaan ongelmia (Dweck, 1986; Kaplan & Maehr, 1999).

Välttämisorientaation voidaan nähdä edustavan hyvinvoinnin kannalta kielteisintä orientaatioulottuvuutta. Tämä tavoiteorientaatio on liitetty tavallisesti toimintamalliin, jota

kuvastaa vähäinen kiinnostus koulua kohtaan ja jonka puitteissa toimivilla oppilailta on havaittu keskimääräistä enemmän matalan itsetunnon ja masentuneisuuden kokemuksia (Tapola & Niemivirta, 2008; Tuominen–Soini, 2012). Usein näiden haasteiden taustalla on jo pitkään jatkunut epäonnistumisten kehä, joka syvenee jatkuvasti passiivisen käytöksen myötä heikentyvien oppimistulosten myötä ja jonka seurauksena tämän kaltaiset oppilaat turvautuvat suoritustilanteissa muita herkemmin minää suojaavien strategioiden käyttöön (*eng. Self-handicapping strategies*) (Rhodewalt, 1994). Pohjimmiltaan tämän tyyppisessä defensiivisessä toimintastrategiassa on kysymys itsetunnon ennakkoivasta suojelemisesta eli siitä, että yksilö pyrkii minimoimaan ennakkoivasti todennäköisestä epäonnistumisesta aiheutuvan mielipahan. Nuori saattaa jättää esimerkiksi tietoisesti lukematta kokeisiin, jolloin hän voi uskotella itselleen sekä muille, että epäonnistumiseen syyt johtuvat hänen kyvykkyytensä ulkopuolisista seikoista (Jones & Berglas, 1978). Toiseksi hyvin tyypilliseksi toimintamalliksi voidaan nähdä vaivannäön asteen vähentäminen sellaisissa tilanteissa, joissa nuoret kokevat, että heidän kyvykkyytensä ovat arvioinnin kohteena (Rhodewalt & Fairfield, 1991; Tice, 1991). Pahimmassa tapauksessa eli opitun avuttomuuden tilassa (*eng. learned helplessness*), oppija menettää kaiken uskonsa mahdollisuuksiinsa kontrolloida suoriutumistaan itsenäisesti, jolloin hän on erittäin altis passivoitumaan ja vetäytymään suoritustilanteista täysin (Seligman, 1972). Vastapainona perinteisille välttämisorientoituneita kuvastaville toimintamalleille, tutkimukset (Roeser, Eccles & Strobel, 1998; Tuominen-Soini ym. 2008) ovat myös osoittaneet, että kaikki opintoihin negatiivisesti suhtautuvat ja heikosti menestyvät eivät kuulu nuoriin, jotka välttelevät oppimistilanteita psyykkistä tasapainoaan suojatakseen vaan heidän intressinsä saattavat olla muissa asioissa, jolloin he eivät ole yksinkertaisesti halukkaita kohdistaman käytettävissä olevia rajallisia resurssejaan heille merkitykselliseen toimintaan. Tulevaisuudessa erityisesti henkilösuuntautuneisiin lähestymistapoihin keskittyvät tutkimukset saattavatkin lisätä ymmärrystä erilaisista alaryhmistä, joita ei ole välttämättä pystytty paikantamaan perinteisten jäsennysten sekä menetelmien pohjalta. Näin myös orientaatioiden selitysvaima suhteessa hyvinvointiin saattaa saada myös uutta syvyyttä ajan saatossa.

### 3 Katsaus 2000 – luvun nuorten elintapoihin ja hyvinvointiin

Suomalaisten nuorten terveystottumuksissa, yleisessä terveydentilassa ja hyvinvoinnissa tapahtuneita muutoksia sekä eroavaisuuksia on seurattu viimeisten vuosikymmenien saatossa varsin runsaasti. Esimerkiksi jo vuodesta 1977 alkaen valtakunnallisella tasolla toteutetut Nuorten terveystapatutkimukset (NTTT) (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä, 2015), Eurooppalaisten nuorten päihteiden käyttöön liittyvät koululaistutkimukset (ESPAD) (Raitasalo, Huhtanen & Miekkala, 2015) sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen organisoimat kouluterveyskyselyt (THL, 2015a) ovat tuottaneet pitkällä aikavälillä arvokasta tietoa nuorten yleiseen terveydentilaan liittyvistä kehitystrendeistä. Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan lyhyesti terveyskäyttäytymisen keskeisimpiä ja myös tähän tutkimukseen valikoituneita ulottuvuuksia sekä niissä tapahtuneita ajallisia muutoksia nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta käsin.

#### 3.1 Nuoret ja päihteet

Nuorten päihteiden käyttöön liittyvää ajallista muutosta tarkasteltaessa, positiiviseksi seikaksi voidaan nähdä alkoholin ja tupakoinnin kulutuksen kääntyminen radikaaliin laskuun aina vuosituhanen taitteesta lähtien. Tutkimusten (Rimpelä, Rainio, Huhtala, Lavikainen & Pere, 2007; Kinnunen ym. 2015; Raitasalo ym. 2015) mukaan yhä useampi alaikäinen nuori raportoi olevansa täysin raitis ja nauttivansa alkoholia vähäisemmässä määrin sekä humalahakuisesti. Alkoholin käytön sekä tupakoinnin aloittamisen ajankohdassa on tapahtunut myös viime vuosikymmenien saatossa huomattava positiivinen ajallinen siirtymä myöhäisempään ikään. Sukupuolten välisten päihteidenkäyttöeroavaisuuksien on osoitettu kaventuneet lähes olemattomiin, joskin pojat sekä juovat että tupakoivat edelleen hieman tyttöjä enemmän (Myllyniemi 2016). Syitä nykyiseen trendiin on haettu useista yhteiskunnallisista seikoista. Sen lisäksi, että nuorten alkoholin saatavuuteen ja valvontaan on kiinnitetty erityistä huomiota lainsäädännöllisin keinoin (Holmila, Warpenius, Warsell, Kesänen & Tamminen, 2009), on päihteiden käyttöön liittyvien tottumusten nähty kielivät myös nuorisokulttuurin ideologisesta sekä moraalisesta asenneilmapiirin muutoksesta (Lähteenmaa, 2004). Tämän lisäksi vapaa-ajanviettotapojen monimuotoistumisella ja erityisesti uudenlaisten teknologioiden kuten internetin ja sosiaalisten medioiden räjähdysmäisellä kasvulla on nähty olevan merkittäviä seurauksia

siihen, millä tavoin sekä missä nuoret viettävät aikaansa. Nuorilla ei siis ole enää yksinkertaisesti aikaa päihteiden runsaalle käytölle. (Pääkkönen, 2002.)

Kehityssuunta voidaan nähdä varsin myönteiseksi, sillä nuoret kuuluvat eittämättä siihen väestöryhmään, jotka ovat aikuisiin verrattuna erityisen herkkiä päihteiden haittavaikutuksille. Sen lisäksi, että nuorten riskinottokynnyksen madaltuminen sekä impulsiivinen käyttäytyminen lisäävät todennäköisyyksiä ajautua erilaisiin välittömiin tapaturmiin sekä sosiaalisesti epäsuotaviin tilanteisiin ja käyttäytymiskierteisiin (esim. rikollisuus, aggressiivinen käytös) (Von der Pahlen, Lepistö & Marttunen, 2013), on alkoholin runsaalla käytöllä todettu olevan myös useita vakavia terveyteen ja arjessa selviytymiseen kohdistuvia pitkäaikaisvaikutuksia. On muun muassa osoitettu, että alkoholin liiallinen nauttiminen hidastaa aivojen kehitysprosessia (Alfonso–Loeches & Guerri, 2011) ja nuorten aivojen onkin todettu olevan erityisen alttiita erilaisille vaurioille, jolloin liikakäyttäjien keskuudessa saattaa ilmetä keskimääräistä enemmän oppimiskyvyn heikentymistä sekä varhaisiän muistihäiriöitä (Nixon & McClain, 2010; Winward, Hanson, Bekman, Tapert & Brown 2014; Fleming, 2015). Alaikäisenä aloitetun juomisen on havaittu myös moninkertaistavan päihderiippuvuusriskin kehittymistä sekä toimivan porttina muiden vakavampien päihteiden käytölle (Kandel, 1980; Kandel & Yamaguchi, 1993). Tutkimusten valossa voidaankin sanoa, että ne nuoret, joilla on päihdetaipumus, nauttivat niitä myös hyvin usein limittäisesti (Aalto-Setälä, Marttunen & Pelkonen, 2003) ja tämän päihteiden kasautumiseffektin on havaittu olevan erityisen yleistä poikien keskuudessa (Myllyniemi 2016). Säännöllinen alkoholin nauttiminen on yhdistetty myös useisiin elämälaadun kannalta kielteisiin seurauksiin kuten masennusriskin kohoamiseen (Fergusson & Boden, 2011), heikentyneisiin hyvinvoinnin- sekä terveydentilan kokemuksiin (Myllyniemi 2016) sekä psykosomaattisten oireiden lisääntymiseen (Huurre, Lintonen, Kiviruusu, Aro & Marttunen, 2011). Tämän lisäksi runsas alkoholinkäyttö on liitetty esimerkiksi keskimääräistä heikompaan koulumenestykseen (Karvonen, 2010) ja mikäli tarkasteluun sisällytetään myös tupakointi, ovat tulokset hyvin samansuuntaisia (Pennanen, Haukkala, De Vries & Vartiainen, 2010). Nuorten alkoholin liialliseen käyttöön johtavat syyt ovat harvoin yksiselitteisiä, joskin tietynlaisten tekijöiden on havaittu lisäävän riskikäytön todennäköisyyksiä. Yksilöllisiksi ennustaviksi tekijöiksi voidaan nähdä muun muassa itsehallintaan sekä itsetuntoon liittyvät emotionaaliset haasteet,

psyykkiset oireet (esim. masentuneisuus, ahdistuneisuus ja varhaisiän häiriökäyttäytyminen) sekä koulusopeutumiseen liittyvät ongelmat. Ympäristötekijöistä erityisesti perhetaustalla on havaittu olevan voimakas yhteys murrosikäisen päihteidenkäyttötapojen muovautumiseen. On esimerkiksi osoitettu, että vanhempien päihdeongelmat sekä löyhä suhtautuminen lapsen ajanviettopoihin lisäävät riskiä nuorten varhaisen alkoholinkäytön aloittamiseen. (Hawkins, Catalano & Miller, 1992; Rose, Dick, Viken, Pulkkinen & Kaprio, 2001; Pitkänen, 2006.) Myös perhemuodon ja nuorten päihteidenkäyttötottumusten välillä on osoitettu yhteys siten, että korkean koulutustaustan omaavien vanhempien sekä ydinperheessä kasvavien nuorten on havaittu olevan useimmiten raittiita (Ahlsström, Metso, Huhtanen & Ollikainen, 2008). Nuorten päihdetottumusten syiden arviointi on siinä mielessä haastavaa, että syy-seuraussuhteet näyttävät harvoin yksisuuntaisilta. On esimerkiksi osoitettu, että heikko koulumenestys saattaa kyllä toimia päihteiden käyttöön laukaisevana tekijänä, mutta vaikutussuhde voi olla yhtä hyvin myös kaksisuuntainen (Huurre ym. 2011). Sama on nähtävillä mielenterveyshäiriöiden ja alkoholinkäytön välisessä yhteydessä (Huttunen, 2009; Von Der Pahlen ym. 2013). Nuoren päihteiden käyttäytymiseen liittyvän ongelman perusytimen paikantaminen ei siis ole täysin aukotonta ja edellyttää aina yksilökohtaista tarkastelua sekä tilanteen suhteuttamista hänen laajempaan viitekehykseen sekä henkilöhistoriaansa.

## 3.2 Arkirutiinien säännöllisyys

### 3.2.1 Nuorten nukkumistottumukset

Uni luo merkittävän perustan nuorten hyvinvoinnille ja sen määrän sekä laadun merkitys korostuu erityisesti nuoren fyysisen sekä psyykkisen kasvukauden aikana (Carskadon, 1990). Yleisten asiantuntijasuositusten mukaisesti, murrosikäisen tulisi nukkua noin 9 tuntia yössä (Tynjälä, Villberg & Kannas, 2002), mutta varsin suuri osuus eli 31 prosenttia yläasteikäisistä nuorista raportoi esimerkiksi vuoden 2015 kouluterveyskyselyssä (THL, 2015b) nukkuvansa arkisin vain alle 8 tuntia. Vaikka murrosikäisten unirytmien muuttumisella sekä sen laadun heikkenemisellä on havaittu olevan osittain luonnollinen biologinen perusta (Cambell & Feinberg, 2009; Hagenauer, Perryman, Lee & Carskadon, 2009), ovat myös tietynlaiset ympäristötekijät kuten nuorten keskuudessa lisäänty-

neet stressi- ja kuormitustekijät (Urrila & Pesonen, 2012) sekä teknologioiden käyttömahdollisuuksien valtava lisääntyminen (Punamäki, Wallenius, Nygård, Saarni & Rimpelä, 2007; Suganuma ym. 2007) vaikuttaneet siihen, että yhä useampi nuori kärsii erilaisista unihäiriöihin viittaavista oireista.

Unta voidaan pitää siinä mielessä yhtenä merkittävimpänä hyvinvoinnin tukipilarina, että sillä on hyvin merkittävä rooli sekä kognitiivisen että psyykkisen toimintakyvyn ylläpitäjänä sekä säätelijänä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että liian vähäisen unen vaikutukset näkyvät nuoren arjessa herkästi muun muassa keskittymiskyvyn- ja tarkkaavaisuuden puutteena sekä heikentyneenä kykynä hallita useampia suoritteita samanaikaisesti (*eng. multitasking*) (Urrila ym. 2017). Univajeen seuraukset saattavatkin näkyä oppimisvaikeuksina ja vähän nukkuvien onkin havaittu menestyvän keskimääräistä heikommin opinnoissaan (Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögels, 2010). Vastaavasti, kun nuori nukkuu säännöllisesti ja tarpeeksi, pystyy levännyt mieli adaptoitumaan uuden tiedon vastaanottamiseen sekä sen prosessointiin tehokkaammin, jolloin opittujen asioiden siirtyminen ja jäsentyminen pitkäkestoiseen muistiin tapahtuu joustavammin (Härmä & Sallinen, 2004; Stickgold, 2005). Tämän johdosta onkin varsin luonnollista, että koulumenestyksen ja myönteisen unirytmien välillä on havaittu positiivinen yhteys (Hofman & Steenhof, 1997; Myllyniemi 2016). Toinen ja ehkä keskeisin uneen vaikuttava tekijä on nuorten kokema stressi, joka sekä aiheuttaa että myös ylläpitää univaikeuksia tehokkaasti (Lund, Reider, Whiting & Prichard, 2010). Stressiperäisen väsymyksen on nähty ilmenevän herkästi psyykkisen huonovointisuuden muotoina kuten nuorten kokemina masennus- ja ahdistuneisuusoireina (Wolfson & Carskadon, 1998; Salmela-Aro, Upadhyaya, Hakkarainen, Lonka & Alho, 2017) sekä erilaisina häiriökäyttäytymismuotojen ilmentyminä, joista tyypillisimpiä ovat rauhattomuus, ylivilkkaus sekä tavallista voimakkaammat mielialanvaihtelut (Dahl & Carskadon, 1995). Kun arjenhallintaan liittyvät haasteet kumuloituvat ja kärjistyvät tarpeeksi, saattaa yksilö kokea yhä hankalamaksi asettaa toiminnalleen selkeitä päämääriä ja pitäytyä niiden tavoittelussa pitkäjänteisesti. Tämän kaltaisissa tilanteissa onkin hyvin tavallista, että hallitsemattomat ongelmat johtavat koulukielteisyyden lisääntymiseen sekä ennen pitkään myös oppimistulosten laskuun. (Dahl & Lewin, 2002.) Sen lisäksi, että hyvinvoinnin kannalta vaaravyöhykkeellä ovat edellä kuvaillun kaltaiseen negatiiviseen kierteseen ajautuneet nuo-

ret, kuuluvat riskiryhmään myös hyvin suoritushakuiset, opintoihinsa kunnianhimoisesti suhtautuvat nuoret, jotka saattavat tehdä koulutöitä pitkälle yöhön asti. Kun aivot toimivat jatkuvasti ylikuormitustilassa ja normaali uneen pääseminen viivästyy, saattaa itse nukkumisesta muodostua yksi stressinaihe lisää, jolloin itseään ruokkiva haitallinen kierre on valmis (Erkinjuntti, Hietanen, Kivipelto, Stranberg & Huovinen, 2009). Nuorten kokemaan stressiin tulisi suhtautua jo siinäkin mielessä vakavasti, että sen on todettu sellittävän suuremman osuuden univaikeuksista kuin esimerkiksi heikot liikuntatottumukset tai piristävien ja päihdyttävien aineiden käyttö (Lund ym. 2010).

Toisen vakavan uhan säännöllisille nukkumistottumuksille muodostaa nuorten runsas teknologioiden käyttö. Myöhään illalla internetissä surffaaminen stimuloi aivot herkästi ylivirittyneeseen tilaan, jolloin uneen pääseminen hankaloituu ja itse unen laatu heikkenee myös normaalitilanteeseen nähden huomattavasti (Suganuma ym. 2007). Ongelman ajankohtaisuutta sekä vakavuutta kuvastaa hyvin se, että esimerkiksi vuonna 2015 (THL, 2015c) jopa 23 prosenttia nuorista koki internetissä vietetyn ajan aiheuttavan ongelmia heidän vuorokausiryhtiinsä ja noin 73 prosenttia lapsista ja nuorista vaikuttaisi ylittävän heidän mediankäytölleen asetetun kahden tunnin suositusrajan (Nuori Suomi, 2008; Myllyniemi & Berg 2013). Univaikeuksista puhuttaessa voidaan puhua usein monimuotoisesta noidankehästä, jota arvioitaessa on usein vaikea spesifioida, mikä on itse häiriön laukaiseva tekijä ja mikä oire. Kierteelle on hyvin tyypillistä, että sekä unettomuuden alkuperäisiä syitä että oireita saatetaan pyrkiä parantamaan keinoin, jotka vahvistavat epätarkoituksenmukaisesti kielteisen syklin syvenemistä. Tähän voi liittyä muun muassa keskushermostoa stimuloivien aineiden kuten päihteiden, lääkkeiden sekä kofeiinin runsasta käyttöä, joskin nämä myös saattavat toimia ongelmien alkupisteenä. (Paavonen & Urrila, 2016.)

### 3.2.2 Aamupalarutiinit

Arkiaamuisin aamupalaa säännöllisesti nauttivien nuorten osuus on kääntynyt hienoiseen nousuun, joskin edelleen huomattavan suuri osuus eli 41 prosenttia yläkoululaisista raportoivat (THL, 2015d), etteivät he nauti aamiaista jokaisena arkiaamuna - tytöt poikia hieman useammin. Tulos on siinä mielessä huolestuttava, että aamupalan nauttimisella on nähty olevan monia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Aamupalan säännöllisesti

syöminen on liitetty muun muassa muun terveellisempien kokonaisruokailutottumusten omaksumiseen ja säännöllisen ruokailurytmin noudattamiseen (Matthys, De Henauw, Bellemans, De Maeyer & De Backer, 2007). Kun nuori syö aamusta alkaen tasaisesti, on sillä positiivisia vaikutuksia esimerkiksi vireystasoon, keskittymiskykyyn (Meyers, Sampson, Weitzman, Rogers & Kayne, 1989), lyhyt- ja pitkäkestoisen muistijärjestelmän tehokkaampaan toimintaan (Chandler, Walker, Connolly & Grantham-McGregor, 1995) sekä parempiin oppimistuloksiin (Morales, Vilas, Vega & Para, 2008; Adolphus, Lawton & Dye, 2013). Sen lisäksi, että aamupalalla on havaittu olevan merkittävä rooli kognitiivisen toimintakyvyn virittäjänä, vaikuttaisivat tottumukset olevan ainakin jossain määrin yhteydessä siihen, millä tavoin nuori kokee itsensä suhteessa ympäristöönsä sekä millaisia vaikutusmahdollisuuksia hän uskoo omaavansa oman elämänsä aktiivisena säätelijänä. Tutkimuksissa on esimerkiksi pystytty todentamaan säännöllisten aamupalartuutiinien noudattamisen yhteys yksilön vahvaan itsetuntoon (Tilles-Tirkkonen, 2016), koherenssin tunteeseen (Myrin & Lagerström, 2006) sekä oman kehonkuvan myönteisiin kokemuksiin (Neumark-Sztainer ym. 2010). Voidaan siis sanoa, että kun nuori kokee oman elämänsä hallittavaksi ja mielekkääksi, pyrkii hän todennäköisimmin edistämään omaa hyvinvointia tietoisilla valinnoillaan, jotka heijastuvat sittemmin myös arjen terveyttä ylläpitäviin käytäntöihin. Havainnot ovatkin linjassa sen kanssa, että aamupalan väliin jättäminen on yhdistetty useampaan hyvinvointia heikentävään elintapaan kuten runsaaseen alkoholin käyttöön, tupakointiin, heikkoihin liikuntatottumuksiin sekä ylipainoon. Tämän lisäksi rutiinien vähäisyyden on havaittu olevan yhteydessä matalampaan koulutustasoon. (Keski-Rahkonen, Kaprio, Rissanen, Virkkunen & Rose, 2003.)

Mikäli tarkastellaan heikoilta ruokailutottumuksilta suojaavia tekijöitä, nousevat keskeiseen rooliin esimerkiksi liikuntaharrastukset sekä tiiviit perhesuhteet. Muun muassa paljon urheilevien nuorten on havaittu olevan vertaisiinsa nähden valveutuneempia hyvän ja monipuolisen ruokavalion sekä terveellisemmän ruokarytmin merkityksestä hyvinvoinnille (Myllyniemi & Berg 2013, Myllyniemi, 2016). Myöskään vanhempien tai vertaisten roolia ei voida väheksyä nuorten muodostaessaan käsityksiä terveellisistä syömis- tai elintottumuksista. Esimerkiksi nuoret, jotka nauttivat säännöllisimmin aamupalaa ovat todennäköisimmin perheistä, joissa lasten sekä vanhempien välit ovat tiiviimmät sekä vuorovaikutussuhteet avoimemmat. Vanhempien läsnäolo ja terve kontrolli nuorten elä-



mään vaikuttaisi siis olevan avainasemassa tässäkin suhteessa. (Baker, Little & Brownell, 2003.) Elinympäristön merkitykselliset ihmiset sekä arjen struktuuri vaikuttaisi siis luovan tässäkin tapauksessa perustan sille, minkä tyyppisiä terveyttä ylläpitäviä tai heikentäviä tapoja nuori oppii arvostamaan sekä jäljittelemään ajan myötä.

### 3.2.3 Ohjattu harrastaminen nuorten arjen rytmittäjänä

Harrastustoiminnan voidaan nähdä tukevan nuorten myönteistä kehitystä ja ehkäisevän heidän syrjäytymistään tehokkaasti. Sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kehittyminen sekä omien vahvuusalueiden löytäminen luovat vankan perustan aktiivisen toimijuuden kokemuksille, jotka kantavat hedelmää myös pitkälle aikuisuuteen saakka (Kinnunen, Berden, Kola-Torvinen & Pulkkinen, 2017). Tarkasteltaessa nuorten harrastuneisuutta Nuorisobarometritutkimusten valossa (Myllyniemi & Berg, 2013; Myllyniemi, 2016) voitiin todeta, että suurin osa suomalaisesta nuorista vaikuttaisi omaavansa jonkin harrastuksen. Ainoastaan 6 prosenttia nuorista raportoi, ettei heillä ollut minkäänlaista harrastusta. 7-14 vuotiaiden harrastusaktiivisuus näyttäytyi kautta linjan suurimpana, joskin ohjattuun harrastamiseen osallistumisen havaittiin kääntyvän radikaaliin laskuun noin 15 ikävuoden paikkeilla ja tämän ilmiön on todettu olevan erityisen yleinen poikien keskuudessa. Liikunnalla näyttäisi olevan edelleen vahvin asema yleisimpänä harrastusmuotona ja urheilu seuratoiminnan muodossa onkin nostanut asemiaan viimeisten vuosikymmenien saatossa (THL, 2015e).

Lapsen ja nuoren harrastuneisuutta voidaan nähdä säätelevät useat yksilölliset sekä ympäristön resursseihin liittyvät tekijät (Berg, Gretschel & Humppila, 2011). Tarkasteltaessa ympäristötekijöiden vaikutuksia, voidaan sosiaalisen tuen määrällä kuten vanhempien kannustukselle sekä nuoren harrastustoimintaan osallistumisella olevan edelleen keskeinen rooli siinä, millä tavoin nuoret integroituvat ja sitoutuvat harrastustoimintaan (Karvinen, Rätty & Rautio, 2010). Toiseksi ja hyvin ajankohtaisiksi seikoiksi ovat nousevassa perheen taloudelliset reunaehdot, jotka joko mahdollistavat tai rajaavat nuoren harrastusmahdollisuuksia. Tähän aihealueeseen liittyvä huolipuhe on nivoutunut usein hyvinvoinnin polarisoitumiskeskusteluun eli siihen, että kasvava eriarvoistumisen kuilu on vaikuttanut myös lasten toimintamahdollisuuksien epätasa-arvoistumisen lisääntymiseen. Harrastamiseen liittyvä kokonaiskustannusten nousu vaikuttaisi olevan erityisen

suurta seuraliikunnan kontekstissa ja tilanteesta tekeekin erityisen huolestuttavan se, että mikäli nuori joutuu jättäytymään perheen varallisuustason vuoksi yksilöllistä aktiivisuutta ja terveyttä edistävän toiminnan ulkopuolelle, saattaa nuorten terveys- ja hyvinvointieroista kehkeytyä tulevaisuudessa hyvin iso ongelma. (Harkimo, Virta & Paajanen, 2016.) Tämän lisäksi vaikutukset saattavat ilmetä myös sosiaalisella tasolla. Kun nuorella ei ole mahdollisuutta osallistua aktiiviseen vertaistoimintaan, saattaa hän eristäytyä muista ikätovereistaan, jolloin myös syrjäytymisprosessin käynnistymiseen johtavat riskit kohoavat (Salmi, Mäkelä, Perälä & Kestilä, 2012). Taloudellisen aspektin merkityksellisyydestä kielii se, että jopa 37 prosenttia nuorista on jättänyt jonkin harrastuksen aloittamisen sen kalleuden vuoksi (Myllyniemi, 2016) ja tähän seikkaan olisikin ensiarvoisen tärkeää kiinnittää huomiota tulevaisuudessa.

Sen lisäksi, että harrastamattomuuden syyt voivat olla liitoksissa sosioekonomisiin seikkoihin, on hyvin yleistä, että nuoret jättäytyvät pois seuratoiminnasta henkilökohtaisista syistä. Usein nämä liittyvät esimerkiksi omaksuttuihin elintapoihin, sairauksiin tai muihin elämän osa-alueen häiriöihin. Erityisesti urheiluharrastuksesta syrjäytymisen on nähty olevan yhteydessä ylipainoon, päihteiden käyttöön, istuvaan eli passivoituneeseen tapaan viettää aikaa, oppimisvaikeuksiin sekä elimellisiin tai neurologisiin vammoihin. (Karvinen ym. 2010.) Myös etnisen taustan on osoitettu nostavan kynnystä harrastuksen aloittamiselle (Maijala & Fagerlund, 2012) ja tähän seikkaan tulisikin kiinnittää tarkempaa huomiota tulevaisuudessa huomioiden sen, että maassamme on yhä enemmän maahanmuuttajia, joille osallistuminen valtaväestön toimintaan on tärkeä osa kulttuurista integraatioprosessia. Viimeisenä voidaan todeta, että ohjatun harrastamattomuuden puute ei sinänsä välttämättä kerro koko totuutta yksilön passiivisuus- tai aktiivisuustasosta eli valtaosa yläasteikäisistä nuorista (hieman vajaa 30 prosenttia) on mukana jossain harrastuksessa, jonka toiminta ei ole virallisesti organisoitua (Myllyniemi, 2009). On siis tärkeää huomioida, että nuoret voivat kuulua esimerkiksi hyvinkin tiiviisiin yhteisöihin kuten peliryhmiin tai muihin sosiaalisiin ryhmittymiin, joissa yksilöitä yhdistää yhteiset intressit ilman formaaleita sopimuksia.

### 3.3 Nuorten terveyden ja hyvinvoinnin kokemukset

Nuorten omaan terveydentilaan liittyvissä arvioissa ei ole tapahtunut kovinkaan radikaaleja muutoksia 1980 – luvun puolivälin jälkeen, joskin erilaisten psykosomaattisten oirehdintojen määrät ovat lisääntyneet vuosien saatossa hieman (Rimpelä, 2005). Vuoden 2015 kouluterveyskyselyn (THL, 2015f) mukaan valtaosa eli yli 80 % peruskoulun 8. ja 9.luokkalaisista nuorista raportoivat kokevansa oman terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi. Keskinäiseksi tai huonoksi terveydentilansa arvioi 16 % vastaajajoukosta, joista tyttöjen osuus korostui hieman poikiin nähden. Hyvinvoinnin kokonaisarviointia voidaan pitää siinä mielessä haasteellisena, että sen laatua ei voida käsittää ainoastaan ruumiillisena tilana, vaan siihen nivoutuvat tiiviisti myös psyykkisen sekä sosiaalisen kokemuksen tasot (WHO, 2003). Tähän mennessä tiedetään, että hyvinvoinnin haasteet sekä oirehdintojen muodot ovat luonteeltaan hieman sukupuolittuneita ja nämä erot näyttäytyvät suhteellisen selkeästi muun muassa kouluympäristössä. On esimerkiksi havaittu, että siinä missä tyttöjen on havaittu suhtautuvan opiskeluun innokkaammin, ovat he myös herkempiä kärsimään erilaisista kuormitukseen liittyvistä oireista verrattuna poikiin, joiden on todettu olevan vastaavasti taipuvaisempia koulukyynisyyteen sekä viihtyvän koulussa heikommin (Salmela–Aro & Tuominen–Soini, 2013). Erona tyttöihin nähden, poikien haasteiden ei ole todettu kulminoituvan niinkään kuormituskokemuksiin vaan sosiaalisissa suhteissa sekä koulussa pärjäämiseen liittyviin ongelmiin (THL, 2015g). Eroavaisuuksien monimuotoisuus ilmenee myös oirehdintojen tasolla. Tyttöjen jaksamisen haasteet on liitetty tyypillisimmin ruumiillisten oireiden kuten särky- ja kiputilojen ilmenemistiheyden lisääntymiseen, kun poikien oirehdinnan on nähty tulevan pikemminkin pintaan käyttäytymisen tasolla kuten käytöshäiriöiden sekä päihteidenkäytön lisääntymisen muodossa (McGee & Stanton, 1992; Rainio & Rätty, 2015). Erityisesti poikien osalta trendi on siinä mielessä huolestuttava, että käyttäytymisen säätelyyn liittyvien haasteiden sekä erityisesti alkoholin liikakäytön on nähty johtavan herkästi kouluvaikeuksiin, jolloin nämä sukupuolityyppiset ongelmat saattavat lisätä jo entuudestaan kohonnutta riskiä koulumotivaation hiipumiseen (Räsänen, 2002). Hyvinvoinnin kokemukset ovat myös kiinteästi yhteydessä elämänhallinnan kokemuksiin. On esimerkiksi havaittu, että arjen kontrolloitavuuden kokemukset sekä luottamuksen tunteet omaa pärjäämistä ja tulevaisuutta kohtaan luovat vankan perustan myönteisemmille hyvinvoinnin

kokemuksille (Myllyniemi, 2016). Myös sosiaalisten verkostojen tiiviys, merkityksellisten ihmisten tuen määrä (Välimaa 2000) sekä kuulluksi tulemisen ja osallisuuden kokemukset (Nielsen & Hansson, 2007; Haake & Nikula, 2011) muodostavat keskeisen puitteen hyvinvoinnin kokemuksille.

## 4 Tutkimuksen tavoitteet ja menetelmät

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä tavoin motivaatio on yhteydessä nuorten, Helsingin metropolialueella asuvien 7. luokkalaisten hyvinvointiin sekä erityisesti terveyskäyttäytymisen. Pyrkimyksenä oli paikantaa aineistosta motivationaaliselta painotukseltaan toisistaan poikkeavia profiileita ja tarkastella niitä suhteessa erilaisiin terveyskäyttäytymistä sekä hyvinvointia kuvaaviin tunnuslukuihin. Tämän selvittämiseksi muodostettiin seuraavat tutkimuskysymykset:

- 1) Millaisia tavoiteorientaatioprofiileja yläasteikäisten keskuudesta voidaan paikantaa?
- 2) Kasautuvatko erityyppiset hyvinvointiin liittyvät tekijät systemaattisesti eri tavoin erilaisen motivationaalisin profiilin omaaville oppilaille?

### 4.2 Tutkimusaineisto ja tutkittavat

Tutkimusaineisto on kerätty Helsingin sekä sitä ympäröivien yhdentoista kehyskunnan eli pääkaupunkiseudun metropolialueen peruskoulujen kaikilta 7. luokilta. Tutkimuksessa mukana olleet kunnat olivat Helsinki, Espoo, Vantaa, Kauniainen, Järvenpää, Kerava, Kirkkonummi, Vihti, Nurmijärvi, Sipoo sekä Tuusula. Tutkimukseen osallistui yhteensä 8374 oppilasta, joista tyttöjen osuus oli 4214 (50,3 %) ja poikien 4154 (49,6 %). Kuusi oppilasta (0,07 %) ei ilmoittanut sukupuoltaan. Aineiston keruu toteutettiin edellä mainittujen kuntien kouluissa luokkahuonekyselyinä vuoden 2010 syksyllä.

### 4.3 Tutkimuksen mittarit

Oppilaiden tavoiteorientaatioita mitattiin Niemivirran (2002) mittaristolla, jota hyödynnettiin tässä tutkimuksessa alkuperäistä versiota hieman suppeammassa laajuudessa siten, että mittaukseen sisällytettiin kolme tavoiteorientaatioulottuvuutta; *oppimisorientaatio*, *saavutusorientaatio* sekä *välttämisorientaatio*. Kyselystä karsiutuneet suorituspyrkimyksiä kuvastavat komponentit (suoritus-lähestymisorientaatio sekä suoritusvälttämisorientaatio) korvattiin kykykausaalikäsityksiä kuvastavilla väittämillä, joiden voitiin nähdä heijastavan yksilöiden yleistyneitä käsityksiä niistä menestystä selittävistä tekijöistä, joiden avulla hän uskoo saavuttavansa onnistumisensa kannalta toivotun lopputuloksen (oppiminen vaivannäön avulla saavutettavissa tai oppiminen kyvykkyydestä riippuvaisena tekijänä) (Dweck, 1986). Tässä tutkimuksessa nojattiin uskomukseen, jonka mukaan voimakkaasti kykykeskeisten oppilaiden oletettiin omaksuvan herkemmin oppimisen kannalta kielteisempi toimintamalli ja olevan alttiimpia välttelemään haasteellisempia tilanteita kuin ne oppilaat, jotka eivät nähneet kyvykkyyttä niinkään voimakkaasti menestyksekkään suoriutumisen ensisijaisena ehtona. Kutakin tavoiteorientaatioulottuvuutta mitattiin kolmen muuttujan avulla, joskin yksi kykykausaalikäsityksistä mittaava väittämä tiputettiin pois jatkotutkimuksiin soveltumattomana muuttujana. Oppimisorientaatiota mittaavien kysymysten painopisteenä olivat itse oppimista sekä tiedon hallintaa korostavat väittämät (esim. ”*tavoitteeni on oppia koulussa mahdollisimman paljon*”). Saavutusorientaatiota mittaavat muuttujat painottivat vastaavasti oppijan pyrkimyksiä suoriutua menestyksekkäästi hänelle osoitetuissa tehtävissä ja saada koulussa esimerkiksi hyviä arvosanoja (esim. ”*koulussa menestyminen on minulle tärkeää*”). Kykykausaalikäsityksiä mitattiin muun muassa väittämän ”*Huonot arvosanat johtuvat kykyjen puutteesta*” avulla. Välttämisorientaatiolväittämät ilmensivät vastaavasti passiivista sekä välttelevää suhtautumista opintojen sisältöön sekä itsensä kehittämiseen akateemisena oppijana (esim. ”*pyrin tekemään koulussa vain pakollisen*”). Tavoiteorientaatioita sekä kykykausaalikäsityksiä mitattiin 7-portaisella Likert -asteikolla (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 7=pitää täysin paikkaansa). Tavoiteorientaatiomuuttujien tarkat tiedot löytyvät liitteestä 1. Terveyskäyttäytymistä kuvastava mittaristo pohjautui tähän tutkimukseen soveltuvien osien MetrOp -aineiston nuorten hyvinvointia ja terveyttä kartoittavaan osioon. Muuttujat voitiin luokitella pääasiallisesti kategorisiksi, mutta mitta-

ristoon sisältyi myös järjestysasteikollisia muuttujia. Terveyttä ja hyvinvointia mitattiin seuraavien osa-alueiden avulla: päihteet, arjen rytmittäjänä toimivat rutiinit sekä oppilaiden subjektiivisesti koettuun terveydentilaan liittyvät arvioinnit. Päihteidenkäytön osalta, tutkimuksessa keskityttiin alkoholin sekä tupakointitottumusten kartoittamiseen. Merkitseväksi seikoiksi muodostuivat päihteidenkäytön kokemukset sekä säännöllisyys (esim. *”Oletko joskus juonut alkoholia niin paljon, että olet ollut humalassa”* sekä *”Oletko koskaan tupakoinut? Jos olet, kuinka monta savuketta olet polttanut yhteensä tähän mennessä?”*). Nuorten keskuudessa vakiintuneita arkirutiineita mitattiin vastaavasti muuttujilla, joiden avulla kartoitettiin esimerkiksi nukkumistottumuksia sekä arki-aamuisin nautitun aamiaisen sekä ohjatun harrastuneisuuden säännöllisyyttä (esim. *”Mihin aikaan menet nukkumaan koulupäivinä?”*, *”Kuinka usein syöt aamupalaa (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) kouluviikon aikana?”* sekä *”Kuinka monena päivänä viikossa sinulla on jokin säännöllinen, ohjattu harrastus?”*). Viimeisenä tavoitteena oli mitata oppilaiden subjektiivisia terveydentilan arvioita sekä viimeisen puolen vuoden kuluessa koettuja oireita seuraavankaltaisten väittämien avulla (esim. *”Onko terveytesi mielestäsi?”* tai *”Onko sinulla viimeksi kuluneen PUOLEN VUODEN aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein? Vastaa joka kohtaan”*). Oiremittaukset pitivät sisällään seuraavat oirehdinnat: Jännittyneisyys tai hermostuneisuus, ärtyneisyys tai kiukunpuuskat, vaikeudet päästä uneen tai heräilemistä yöllä sekä väsymys tai heikotus. Yksityiskohtaiset tiedot terveyskäyttäytymisestä sekä hyvinvointia mittaavista väittämistä liitteessä 2.

## 4.4 Analyysit

Tässä tutkimuksessa tavoiteorientaatiot hahmotettiin suhteellisen pysyvinä yksilön piirteinä eli latenteina ominaisuuksina. Suhteessa terveyskäyttäytymismuuttujiin käsiteltiin tavoiteorientaatiomuuttujia riippumattomina muuttujina. Pyrittäessä selvittämään valmiiksi teoreettisesti päteväksi oletetun mallin soveltuvuus suhteessa tutkimuksenaineistoon suoritettiin konfirmatorinen faktorianalyysi. Analyysi suoritettiin kokonaisuudessa rakenneyhtälömallintamiseen soveltuvaa MPlus-ohjelmistolla (versio 7.1). Mallin pätevyyden arvioinnin jälkeen aineistosta pyrittiin paikantamaan K-keskiarvo ryhmittelyanalyysin avulla erilaisia tavoiteorientaatioprofiileita, joiden avulla oppilaat oli mahdollista

jakaa heidän motivationaalisten painotuserojensa pohjalta erilaisiin osaryhmiin. Profiilien muodostamisen jälkeen ryhmittelyn sisäistä rakennetta haluttiin tarkastella vielä tarkemmin yksisuuntaisen varianssianalyysin (ANOVA) avulla siten, että profiileita tarkasteltiin suhteessa tavoiteorientaatiotavotsummamuuttujiin. Viimeisenä tavoitteena oli selvittää, millä tavoin oppilaiden tavoiteorientaatioprofiilit olivat yhteydessä heidän terveystietäytymiseensä sekä hyvinvointikokemuksiinsa. Muuttujien välisten yhteyksiä tutkittaessa suoritettiin mitta-asteikosta riippuen joko ristiintaulukointi tai yksisuuntainen varianssianalyysi (ANOVA). Kaikki tutkimuksen analyysit suoritettiin konfirmatorista faktorianalyysillä lukuunottamatta IBM SPSS- tilasto-ohjelmalla (versio 22).

## 5 Tulokset

### 5.1 Alustavat analyysit

Aineiston kuvaaviin tunnuslukuihin pohjautuva tarkastelu osoitti, että muuttujat noudattivat normaalijakaumaa tilastollisesti määriteltyjen ehtojen puitteissa. Jakauman symmetrisyyttä kuvastavat huipukkuus – sekä vinousarvot vaihtelivat aineiston osalta likimain välillä  $\pm 2$ , jolloin myös normaalijakaumaoletus jäi voimaan ja jatkoanalyysissä voitiin siirtyä parametristen testien käyttöön (Heikkilä, 2010). Osioiden tarkemmat kuvailevat tunnusluvut liitteessä 3. Konfirmatorista faktorianalyysillä (jäljempänä CFA) hyödynnettiin vahvistamaan tavoiteorientaatiomittariston soveltuvuus suhteessa tutkimuksen aineistoon ja tässä tutkimuksessa menetelmän käyttö muodostuikin erityisen merkittäväksi alkuperäismittariin tehdyistä muutoksista johtuen. Estimointimenetelmäksi valikoitui suurimman uskottavuuden menetelmä (*Maximum Likelihood Estimation*), joka soveltuu normaalijakaumaa noudattaville, isommille ( $>200$ ) otoksille (Kline, 2005). Analyysin perusteella CFA tuki oletusta tavoiteorientaatiomallin faktorirakenteen soveltuvuudesta aineistoon suhteellisen hyvin  $\chi^2(48, N= 8201) = 1600.91, p < 0.001, CFI = .96, RMSEA = .062, SRMR = .057$ . Mallin pätevyyden tarkemman arvioinnin pohjalta voitiin kuitenkin todeta, että yksittäinen kykykausaalikäsityksiä mittaavan muuttujan (*”Kyvyt ovat koulumenestyksen ehdoton edellytys”*) näyttäytyi ongelmalliselta suhteessa muuhun faktorirakenteeseen. Ensinnäkin, modifikaatioindeksit osoittivat muuttujan ristiinlatautuvan voimakkaasti oppimis- sekä saavutusorientaatiota kuvastaviin latentteihin

faktoreihin. Toinen havainto, joka tuki muuttujan sulkemista pois jatkoanalyysistä liittyi siihen, että se latautui suhteessa muuhun kykykausaaliulottuvuutta mittaavaan faktorikonaisuuteen varsin heikosti (.362). Muuttujan poiston myötä faktorimalli soveltui aineistoon aikaisempaa paremmin  $\chi^2(38, N = 8300) = 904.11, p < 0.001$ , CFI = .98, RMSEA = .052, SRMR = .023. Mallin rakenteellista pätevyyttä arvioitiin seuraavien yleisesti hyväksyttyjen (Hu & Bentler, 1999) raja-arvojen pohjalta; CFI (*comparative fit index*) > .95, RMSEA (*root mean error of approximation*) < .06 sekä SRMR (*standardized root mean square residual*) < .90. Konfirmatorisen faktorianalyysin pohjalta muodostettiin muutosten jälkeen summamuuttujat (n=4). Taulukossa 1. tiedot standardoiduista faktorilatauksista sekä jäännösvariansseista. Taulukossa 2. latenttien faktoreiden väliset korrelaatiot. Taulukossa 3. tavoiteorientaatioita mittaavien summamuuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja Cronbachin alfa-kertoimet.

Taulukko 1. Tavoiteorientaatiomuuttujien standardoidut faktorilataukset sekä jäännösvarianssit

Muuttujat	OPPI	SAAV	VALT	KYKY	Jäännösvarianssi
OPPI1=Tärkeä tavoitteeni koulussa on hankkia tietoa	.670				0,551
OPPI2= Tärkeä tavoitteeni koulussa on oppia mahdollisimman paljon	.866				0,251
OPPI3= Uusien asioiden oppiminen on tärkein tavoitteeni koulussa	.780				0,392
SAAV1=Minulle tärkeä tavoite on menestyä koulussa hyvin		.855			0,27
SAAV2=Minulle on tärkeää saada hyviä arvosanoja		.786			0,382
SAAV3= Tavoitteeni on menestyä opinnoissani hyvin		.825			0,319
KYKY2=Huonot arvosanat johtuvat kykyjen puutteesta				.719	0,483
KYKY3= Jos ei pärjää kouluaineissa, se johtuu heikoista kyvyistä				.821	0,327
VALT1=Yritän selvittää koulutehtävistä mahdollisimman vähällä työllä			.607		0,63
VALT2=Pyrin tekemään vain pakolliset koulutehtävät enkä yhtään enempää			.662		0,562
VALT3=Minua ei kiinnosta tehdä mitään ylimääräistä koulun eteen			.758		0,426

Taulukko 2. Latenttien faktoreiden väliset korrelaatiot

Muuttuja	1	2	3	4
1. Oppimisorientaatio	–			
2. Saavutusorientaatio	.85**	–		
3. Kykykausaalikäsitykset	-.10**	-.18**	–	
4. Välttämisorientaatio	-.49**	-.48**	.29**	–

\*\* $p < 0.00$

(Sarakerivin numerointi vastaa muuttuja-sarakkeen tavoiteorientaatiotsummamuuttujien numerointia)



Taulukko 3. Tavoiteorientaatioita mittaavien summamuuttujien keskiarvot, keskihajonnat ja Cronbachin alfa-kertoimet

<b>Muuttuja</b>	<b>ka</b>	<b>kh</b>	<b><math>\alpha</math></b>
Oppimisorientaatio	5.32	1.07	.82
Saavutusorientaatio	5.82	1.09	.86
Kykykausaalikäsitykset	3.07	1.46	.74
Välttämisorientaatio	4.18	1.38	.72

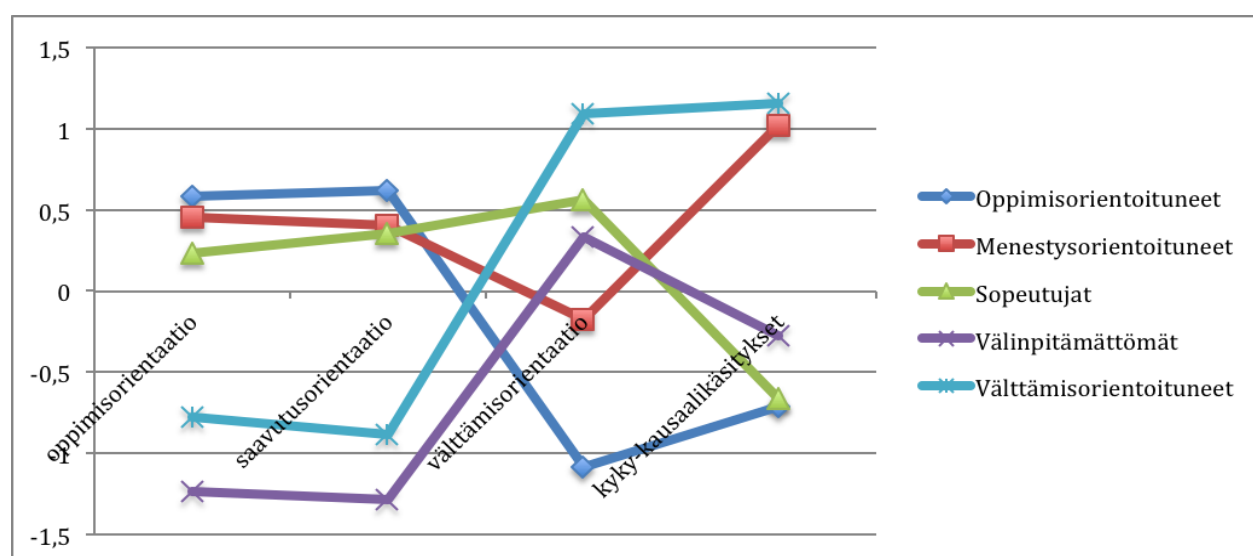
## 5.2 K-keskiarvo ryhmittelyanalyysi ja tavoiteorientaatioprofiilit

K-keskiarvo ryhmittelyanalyysin tulosten pohjalta voitiin todeta, että viiden tavoiteorientaatioprofiilin malli selitti aineistoa parhaiten. Viiden klusterin mallissa oppijaryhmittä nimettiin motivationaalisten painotustensa perusteella seuraaviin ryhmiin: 1) *oppimisorientoituneet*, 2) *menestysorientoituneet*, 3) *sopeutujat* 4) *välinpitämättömät*, sekä 5) *välttämisorientoituneet*.

*Oppimisorientoituneiden* ryhmä ( $N = 2180$ , 26 %) muodosti isoimman motivationaalisen ryhmän. Muihin ryhmiin nähden näiden opiskelijoiden keskuudessa korostui ensisijaisesti oppimiseen sekä oman kyvykkyyden kehittämiseen liittyvät pyrkimykset, joskin he olivat myös taipuvaisia tavoittelemaan voimakkaasti myös hyviä arvosanoja. Tämän ryhmän edustajat koostuivat pääasiallisesti tytöistä ja he menestyivät muihin ryhmiin nähden opinnoissaan paremmin. *Menestysorientoituneiden* ( $N = 1832$ , 22 %) motivationaalisessa profiilissa painottui tahto saavuttaa hyviä tuloksia ja arvosanoja, mutta he korostivat myös vahvasti oppimisen merkitystä. Tähän ryhmään sijoittui sekä tyttöjä että poikia tasaisesti ja myös he pärjäsivät lukuaineissa varsin hyvin. *Sopeutujien* ryhmä ( $N = 1795$ , 22 %) koostui oppilasjoukosta, joiden profiilissa korostui niin oppiminen, menestyminen kuin välttelykin. Oppilaat vaikuttivat tunnustavan oppimisen ja menestyksen arvon eli he vaikuttivat olevan hyvinkin koulutustietoisia, mutta eivät aktivoituneet toimintaan välttämättä näiden tekijöiden pohjalta, mikäli suoriutumisen tuottama tulos ei-

palvellut heidän henkilökohtaisia intressejään. Tämän ryhmän jäsenet pyrkivät siis vastaamaan heihin kohdistuviin normatiivisiin odotuksiin, mutta eivät tahtoneet välttämättä investoida suoriutumiseen liikaa energiaa, mikäli se ei tuottanut heille toivottua hyötyä. Poikien suhteellinen osuus korostui tässä ryhmässä ja myös tämän ryhmän jäsenet pärjäsivät opinnoissaan varsin hyvin ja jopa hieman menestysorientoituneita paremmin. *Välinpitämättömien* ( $N = 1386$ , 17 %) työistä sekä pojista tasaisesti koostuvan ryhmän keskuudessa oppimiselle sekä menestymiselle ei annettu juurikaan painoarvoa, joskaan he eivät suoranaisesti vältelleet oppimista ja siihen liittyviä tilanteita. Verrattuna edellisten ryhmien edustajiin, ko. ryhmän oppilaat pärjäsivät koulussa edellä käsiteltyihin ryhmiin nähden keskimääräistä heikommin. *Välttämisorientoituneiden* ryhmä ( $N = 1078$ , 13 %) edusti tutkimuksen pienintä motivationaalista ryhmää. Profiilissa painottui ensisijaisesti suoriutumiseen liittyvät välttämisyrykimykset ja he myös painottivat muita korostuneemmin kyvykkyyttä koulumenestyksen erityisehtona. Muihin ryhmiin nähden, tämä ryhmä koostui pääasiallisesti pojista, joiden koulumenestys oli muihin suhteutettuna varsin heikkoa. Kuviossa 1. havaitut motivationaaliset profiilit ja taulukossa 4. tarkemmat kuvailevat tiedot ryhmien keskiarvojen välisistä eroavaisuuksista. Ryhmiä tarkasteltiin myös suhteessa sukupuolijakaumaan  $\chi^2(4, N = 8265) = 268.21$ ,  $p < 0.001$  sekä koulumenestykseen, joiden molempien havaittiin olevan merkitsevästi yhteydessä motivationaaliisiin profiileihin. Sukupuolten osuudet tavoiteorientaatioprofiileittain taulukossa 5 ja profiilien väliset eroavaisuudet lukuarvojen arvosanoissa taulukossa 6.

Kuvio 1. Motivationaalisten profiilien väliset erot



Taulukko 4. Tavoiteorientaatioprofiilien motivationaaliset painotuserot suhteessa tavoiteorientaatioihin

Muuttuja	Oppimis- orientoituneet		Menestys- orientoituneet		Sopeutujat		Välinpitä- mättömät		Välttämis- orientoituneet				
	N = 2180		N = 1832		N = 1795		N = 1386		N = 1078				
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh	ka	kh	F(4,8266)	P	η2
Oppimisorientaatio	5.94	.74	5.81	.71	5.57	.76	4.0	.82	4.49	.90	1916.50	**	.48
Saavutusorientaatio	6.50	.58	6.27a	.63	6.21a	.60	4.42	.93	4.86	1.02	2494.66	**	.55
Kykykausaalikäsitykset	2.03	.84	4.57	.90	2.10	.78	4.65	1.09	4.76	.98	3795.06	**	.65
Välttämisorientaatio	2.69	.76	3.94	1.02	4.96	.84	2.66	.89	5.70	.88	2641.33	**	.56

Huom! Samalla rivistöllä sijaitsevat motivationaalisten ryhmien keskiarvot, joilla on sama kirjain, eivät poikkea toisistaan riskitasolla  $p < .05$  (Games-Howellin korjaus)

Taulukko 5. Sukupuolten osuudet tavoiteorientaatioprofiileissa

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		Oppimis- orientoituneet	Menestys- orientoituneet	Sopeutujat	Välinpitä- mättömät	Välttämis- orientoituneet	
Tyttö	n	1386	930	802	655	390	4163
	%	33,3%	22,3%	19,3%	15,7%	9,4%	100,0%
		(8.7) <sup>T</sup>		(-3.4) <sup>A</sup>		(-6.6) <sup>A</sup>	
Poika	n	792	901	993	729	684	4102
	%	19,3%	22,0%	24,2%	17,8%	16,7%	100,0%
		(-8.8) <sup>A</sup>		(3.4) <sup>T</sup>		(6.6) <sup>T</sup>	
Yhteensä	n	2178	1831	1795	1384	1077	8265
	%	26,4%	22,2%	21,7%	16,7%	13 %	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös < tai > 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2

<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Taulukko 6. Tavoiteorientaatioprofiilien väliset eroavaisuudet lukuaineiden arvosanojen välillä viimeisimmän todistuksen perusteella

Oppiaine	Oppimis- orientoituneet			Menestys- orientoituneet			Sopeutujat			Välinpitä- mättömät			Välttämis- orientoituneet			F	P	η <sup>2</sup>
	N	ka	kh	N	ka	kh	N	ka	kh	N	ka	kh	N	ka	kh			
Äidinkieli	2152	8.63	.87	1794	8.22	.94	1765	8.34	.89	1351	7.89	.99	1037	7.72	.96	228.53	**	.10
Matematiikka	2148	8.55	.99	1797	8.16	1.14	1757	8.36	1.04	1351	7.86	1.11	1045	7.67	1.17	163.28	**	.08
A1-kieli	2127	8.62	.99	1760	8.21	1.10	1731	8.38	.98	1318	7.96	1.19	1003	7.81	1.17	137.72	**	.07
Historia	2144	8.62	.94	1779	8.15	1.03	1749	8.30	.95	1324	7.78	1.05	1032	7.62	1.06	246.87	**	.11
Kemia	2044	8.61	.91	1708	8.19	.99	1685	8.33	.91	1268	7.81	1.03	975	7.68	1.06	220.84	**	.10

### 5.3 Tavoiteorientaatioprofiilit, terveyskäyttäytyminen ja hyvinvointi

Tutkittaessa tavoiteorientaatioprofiilien ja terveyskäyttäytymisen välisiä yhteyksiä, suoritettiin muuttujan mitta-asteikosta riippuen joko ristiintaulukointi (kategoriset muuttujat) tai ANOVA yksisuuntainen varianssianalyysi (välimatka- tai suhdelukasteikko). Ristiintaulukoinnin Khiin neliö-testin luotettavuuden ehdot oletettiin täyttyvän, kun maksimissaan 20 prosenttia odotetuista frekvensseistä jäi lukeman 5 alle ja pienin odotettu frekvenssi oli vähintään 1. Erojen merkitsevyyden indikaattorina pidettiin  $p$ -arvoa riskitasolla ( $p < 0.05$ ). (Heikkilä 2010, s.210-223.) Yksisuuntainen varianssianalyysin (ANOVA) avulla pyrittiin selvittämään, erosivatko ryhmien keskiarvot toisistaan tilastollisesti merkitsevästi suhteessa terveyskäyttäytymismuuttujiin. Varianssin yhtäsuuruutta mittaavan Levenen testin  $P$ -arvon tilastollisen merkitsevyyden raja-arvoksi hyväksyttiin riskitaso  $p < .05$ . Mikäli Levenen testin  $p$ -arvo pitäytyi em. riskitason puitteissa, käytettiin parivertailussa Games Howellin testiä. Mikäli varianssit todettiin yhtäsuuriksi, käytettiin parivertailussa Bonferronin korjausta.

### 5.3.1 Päihteidenkäytön profiilikohtaiset eroavaisuudet

Oppilaiden alkoholikokeilujen  $\chi^2(4, N = 8081) = 507.25, p < 0.001$ , humaltumiskokemuksiin liittyvien kertojen  $\chi^2(12, N = 8057) = 300.41, p < 0.001$  sekä oppilaiden kuukausittaiseen alkoholinkäyttöön liittyvien kulutustottumusten  $\chi^2(12, N = 8046) = 309.19, p < 0.001$  välillä havaittiin erittäin merkitseviä eroavaisuuksia. Oppimisorientoituneet ja menestysorientoituneet raportoivat omaavansa alkoholikokeiluja välttämisorientoituneisiin sekä erityisesti välinpitämättömiin nähden vähäisemmissä määrin. Erityisesti oppimisorientoituneiden osuudet korostuivat tässä joukossa (taulukko 7). Oppimisorientoituneet olivat myös huomattavan aliedustettuina humaltumiskokemusten määrässä, joskin menestysorientoituneita sijoittui tähän joukkoon myös odotettua enenevässä määrin. Useimmiten humalaan johtaneista kokeilukerroista raportoivat välttämisorientoituneet sekä etenkin välinpitämättömät, joiden suhteellinen osuus korostui niiden vastaajien joukossa, jotka ilmoittivat humaltuneensa enemmän kuin kolme kertaa (taulukko 8). Tulokset olivat hyvin samansuuntaisia kuukausittaiseen alkoholinkäyttöön liittyviä kulutustottumuksia mitattaessa. Oppimisorientoituneet olivat yliedustettuina niiden oppilaiden joukossa, jotka raportoivat, etteivät käytä alkoholia laisinkaan. Myös menestysorientoituneet kuluttivat alkoholia kuukausitasolla vähäisemmässä määrin kuin esimerkiksi välinpitämättömät sekä välttämisorientoituneet, jotka ilmoittivat juomatottumuksiensa vaikiintuneen jopa pariin kertaan kuukaudessa tai useammin (taulukko 9).

Taulukko 7. Oletko joskus juonut olutta, siideriä tai muita alkoholijuomia?

Tavoiteorientaatioprofiilit							
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutajat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	Yhteensä
En	n	1715	1311	1134	670	526	5356
	%	32,0%	24,5%	21,2%	12,5%	9,8%	100,0%
		<b>(7.9)<sup>T</sup></b>	<b>(3.7)<sup>T</sup></b>		<b>(-7.5)<sup>A</sup></b>	<b>(-6.2)<sup>A</sup></b>	
Olen	n	425	476	633	679	512	2725
	%	15,6%	17,5%	23,2%	24,9%	18,8%	100,0%
		<b>(-11)<sup>A</sup></b>	<b>(-5.2)<sup>A</sup></b>		<b>(10.5)<sup>T</sup></b>	<b>(8.7)<sup>A</sup></b>	
Yhteensä	n	2140	1787	1767	1349	1038	8081
	%	26,5%	22,1%	21,9%	16,7%	12,8%	100,0%

( ) = Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös < tai > 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2

<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Taulukko 8. Oletko joskus juonut alkoholia niin paljon, että olet ollut humalassa?

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
En koskaan	n	2078	1676	1642	1117	890	7403
	%	28,1% <b>(2.5)<sup>T</sup></b>	22,6%	22,2%	15,1% <b>(-3.4)<sup>A</sup></b>	12,0% <b>(-2.0)<sup>A</sup></b>	100,0%
Kyllä, kerran	n	31	51	73	102	76	333
	%	9,3% <b>(-6.1)<sup>A</sup></b>	15,3% <b>(-2.6)<sup>A</sup></b>	21,9%	30,6% <b>(6.2)<sup>T</sup></b>	22,8% <b>(5.1)<sup>T</sup></b>	100,0%
Kyllä, 2-3 kertaa	n	17	26	31	62	32	168
	%	10,1% <b>(-4.1)<sup>A</sup></b>	15,5%	18,5%	36,9% <b>(6.4)<sup>T</sup></b>	19,0% <b>(2.2)<sup>T</sup></b>	100,0%
Kyllä, useammin kuin 3 kertaa	n	13	24	16	63	37	153
	%	8,5% <b>(-4.3)<sup>A</sup></b>	15,7%	10,5% <b>(-3.0)<sup>A</sup></b>	41,2% <b>(7.4)<sup>T</sup></b>	24,2% <b>(3.9)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2139	1777	1762	1344	1035	8057
	%	26,5%	22,1%	21,9%	16,7%	12,8%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Taulukko 9. Entä käytätkö nykyisin alkoholia?

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
En käytä alkoholia	n	2027	1629	1581	1073	830	7140
	%	28,4% <b>(3.1)<sup>T</sup></b>	22,8%	22,1%	15,0% <b>(-3.6)<sup>A</sup></b>	11,6% <b>(-2.9)<sup>A</sup></b>	100,0%
Harvemmin kuin kerran kuukaudessa	n	69	90	126	162	119	566
	%	12,2% <b>(-6.6)<sup>A</sup></b>	15,9% <b>(-3.1)<sup>A</sup></b>	22,3%	28,6% <b>(6.9)<sup>T</sup></b>	21,0% <b>(5.4)<sup>T</sup></b>	100,0%
Noin kerran kuukaudessa	n	21	32	38	70	45	206
	%	10,2% <b>(-4.5)<sup>A</sup></b>	15,5% <b>(-2.0)<sup>A</sup></b>	18,4%	34,0% <b>(6.0)<sup>T</sup></b>	21,8% <b>(3.6)<sup>T</sup></b>	100,0%
Pari kertaa kuukaudessa tai useammin	n	13	19	19	43	40	134
	%	9,7% <b>(-3.8)<sup>A</sup></b>	14,2%	14,2%	32,1% <b>(4.3)<sup>T</sup></b>	29,9% <b>(5.5)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2130	1770	1764	1348	1034	8046
	%	26,5%	22,0%	21,9%	16,8%	12,9%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Ryhmien välisten tupakointikokeilujen määrällisten erojen  $\chi^2(12, N = 8097) = 493.67, p < 0.001$  sekä arjen vakiintuneiden tupakointitapojen  $\chi^2(12, N = 8023) = 256.31, p < 0.01$  välillä havaittiin erittäin merkitseviä eroavaisuuksia. Tupakointikokeilut olivat vähäisimpiä erityisesti oppimisorientoituneiden mutta myös menestysorientoituneiden keskuudessa. Välinpitämättömiä sekä välttämisorientoituneita sijoittui vastaavasti tupakkakokeiluja omaksuneiden joukkoon odotusarvoa suuremmassa määrin tasaisesti kautta linjan ja molempien ryhmien suhteellinen osuutensa korostui niiden oppilaiden keskuudessa, jotka ilmoittivat polttaneensa runsaasti, eli yli 50 tupakkaa (taulukko 10). Arkisia tupakointitottumuksia tarkasteltaessa tulokset olivat hyvin samansuuntaisia. Oppimisorientoituneet, menestysorientoituneet sekä myös sopeutujat kuuluivat oppilasjoukkoon, jotka raportoivat polttavansa vähäisimissä määrin vakituisesti. Välinpitämättömien sekä välttämisorientoituneiden suhteellinen osuus oli vastaavasti korkeampi vastauskategorioissa, joissa tupakointitavat olivat säännöllisiä ja jopa päivittäisiä (taulukko 11).

Taulukko 10. Oletko koskaan tupakoinut? Jos olet, montako savuketta olet polttanut yhteensä tähän mennessä?

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
En ole koskaan kokeillut tupakkaa	n	1927	1511	1433	911	681	6463
	%	29,8% <b>(5.3)<sup>T</sup></b>	23,4% <b>(2.2)<sup>T</sup></b>	22,2%	14,1% <b>(-5.2)<sup>A</sup></b>	10,5% <b>(-5.2)<sup>A</sup></b>	100,0%
Yhden	n	134	152	173	197	148	804
	%	16,7% <b>(-5.4)<sup>A</sup></b>	18,9%	21,5%	24,5% <b>(5.4)<sup>T</sup></b>	18,4% <b>(4.4)<sup>T</sup></b>	100,0%
Noin 2-50	n	63	107	124	160	136	590
	%	10,7% <b>(-7.4)<sup>A</sup></b>	18,1% <b>(-2.0)<sup>A</sup></b>	21,0%	27,1% <b>(6.1)<sup>T</sup></b>	23,1% <b>(6.9)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yli 50	n	16	18	43	89	74	240
	%	6,7% <b>(-6.0)<sup>A</sup></b>	7,5% <b>(-4.8)<sup>A</sup></b>	17,9%	37,1% <b>(7.7)<sup>T</sup></b>	30,8% <b>(7.8)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2140	1788	1773	1357	1039	8097
	%	26,4%	22,1%	21,9%	16,8%	12,8%	100,0%

( ) = Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös < tai > 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2

<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Taulukko 11. Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten nykyistä tupakointiasi?

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
En tupakoi lainkaan	n	2095	1719	1676	1195	913	7598
	%	27,6%	22,6%	22,1%	15,7% <b>(-2.2)<sup>A</sup></b>	12,0%	100,0%
Harvemmin kuin kerran viikossa	n	17	25	44	66	45	197
	%	8,6% <b>(-4.9)<sup>A</sup></b>	12,7% <b>(-2.8)<sup>A</sup></b>	22,3%	33,5% <b>(5.7)<sup>T</sup></b>	22,8% <b>(3.9)<sup>T</sup></b>	100,0%
Kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin	n	8	13	20	32	29	102
	%	7,8% <b>(-3.7)<sup>A</sup></b>	12,7% <b>(-2.0)<sup>A</sup></b>	19,6%	31,4% <b>(3.6)<sup>T</sup></b>	28,4% <b>(4.4)<sup>T</sup></b>	100,0%
Kerran päivässä tai useammin	n	6	12	17	52	39	126
	%	4,8% <b>(-4.7)<sup>A</sup></b>	9,5% <b>(-3.0)<sup>A</sup></b>	13,5% <b>(-2.0)<sup>A</sup></b>	41,3% <b>(6.7)<sup>T</sup></b>	31,0% <b>(5.7)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2126	1769	1757	1345	1026	8023
	%	26,5%	22,0%	21,9%	16,8%	12,8%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

### 5.3.2 Arkirutiineihin liittyvät profiilikohtaiset eroavaisuudet

Ryhmien välillä havaittujen nukkumaanmenoajkojen eroavaisuudet olivat erittäin merkitseviä  $\chi^2(24, N = 8125) = 426.27, p < 0.001$ . Oppimisorientoituneet olivat ylliedustettuina niiden oppilaiden joukossa, jotka ilmoittivat menevänsä nukkumaan koulupäivinä aikaisin eli kymmeneen mennessä. Välinpitämättömien sekä välttämisorientoituneiden nukkumaanmenoajankohdat painoutuivat vastaavasti huomattavasti myöhäisempään ajankohtaan. Edellä mainittujen ryhmien välillä, välttämisorientoituneiden havaittiin olevan taipuvaisimpia valvomaan välinpitämättömiä hieman myöhempään eli heidän suhteellinen osuus korostui niiden vastaajien joukossa, jotka raportoivat menevänsä nukkumaan vasta puoliltaöin tai myöhemmin. (taulukko 12).



Taulukko 12. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan koulupäivinä?

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutajat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
Klo 21 tai aikaisemmin	n	140	110	67	46	42	405
	%	34,6% <b>(3.2)<sup>T</sup></b>	27,2% <b>(2.2)<sup>T</sup></b>	16,5% <b>(-2.3)<sup>A</sup></b>	11,4% <b>(-2.6)<sup>A</sup></b>	10,4%	100,0%
Noin klo 21.30	n	475	289	273	167	97	1301
	%	36,5% <b>(7.1)<sup>T</sup></b>	22,2%	21,0%	12,8% <b>(-3.4)<sup>A</sup></b>	7,5% <b>(-5.4)<sup>A</sup></b>	100,0%
Noin klo 22.00	n	753	569	574	355	258	2509
	%	30,0% <b>(3.5)<sup>T</sup></b>	22,7%	22,9%	14,1% <b>(-3.2)<sup>A</sup></b>	10,3% <b>(-3.5)<sup>A</sup></b>	100,0%
Noin klo 22.30	n	471	444	470	342	263	1990
	%	23,7% <b>(-2.4)<sup>A</sup></b>	22,3%	23,6%	17,2%	13,2%	100,0%
Noin klo 23.00	n	231	243	260	234	209	1177
	%	19,6% <b>(-4.5)<sup>A</sup></b>	20,6%	22,1%	19,9% <b>(2.6)<sup>T</sup></b>	17,8% <b>(4.8)<sup>T</sup></b>	100,0%
Noin klo 23.30	n	55	92	92	143	106	488
	%	11,3% <b>(-6.5)<sup>A</sup></b>	18,9%	18,9%	29,3% <b>(6.8)<sup>T</sup></b>	21,7% <b>(5.5)<sup>T</sup></b>	100,0%
Noin klo 24.00 tai myöhemmin	n	23	51	43	73	65	255
	%	9,0% <b>(-5.4)<sup>A</sup></b>	20,0%	16,9%	28,6% <b>(4.6)<sup>T</sup></b>	25,5% <b>(5.7)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2148	1798	1779	1360	1040	8125
	%	26,4%	22,1%	21,9%	16,7%	12,8%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Myös oppilaiden heräämisrutiinit poikkesivat toisistaan merkitsevästi  $\chi^2(20, N = 8110) = 121.72, p < 0.05$ . Oppimisorientoituneiden osuus korostui aikaisin eli noin puoli seitsemän aikoihin heräävien joukossa. Välinpitämättömiä sekä välttämisorientoituneita sijoitui vastaavasti odotusarvoa runsaammin niiden vastaajien joukkoon, jotka tapasivat herätä myöhemmin (kahdeksalta tai myöhemmin). Myöhään herääminen oli erityisen yleistä välinpitämättömien keskuudessa, mutta välttämisorientoituneiden osalta tulokset olivat hieman kaksijakoisia. Siinä missä heitä sijoittui suhteellisesti enemmän myöhään nukkuvien joukkoon, olivat he myös yliedustettuina niiden oppilaiden joukossa, jotka heräsivät hyvin varhain (klo. 5.30 tai aikaisemmin) (taulukko 13).

Taulukko 13. Mihin aikaan tavallisesti herää koulupäivinä

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välin- pitämättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
Klo 5.30 tai aikaisemmin	n	18	24	16	20	22	100
	%	18,0%	24,0%	16,0%	20,0%	22,0%	100,0%
<b>(2.6)<sup>T</sup></b>							
Noin klo 6.00	n	162	135	113	107	76	593
	%	27,3%	22,8%	19,1%	18,0%	12,8%	100,0%
Noin klo 6.30	n	549	390	383	289	212	1823
	%	30,1%	21,4%	21,0%	15,9%	11,6%	100,0%
<b>(3.0)<sup>T</sup></b>							
Noin klo 7.00	n	1088	865	905	604	452	3914
	%	27,8%	22,1%	23,1%	15,4%	11,5%	100,0%
<b>(-2.0)<sup>A</sup> (-2.1)<sup>A</sup></b>							
Noin klo 7.30	n	291	319	310	255	211	1386
	%	21,0%	23,0%	22,4%	18,4%	15,2%	100,0%
<b>(-4.0)<sup>A</sup> (2.6)<sup>T</sup></b>							
Noin klo 8.00 tai myöhemmin	n	41	62	50	82	59	294
	%	13,9%	21,1%	17,0%	27,9%	20,1%	100,0%
<b>(-4.2)<sup>A</sup> (4.7)<sup>T</sup> (3.5)<sup>T</sup></b>							
Yhteensä	n	2149	1795	1777	1357	1032	8110
	%	26,5%	22,1%	21,9%	16,7%	12,7%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös < tai > 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2

<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Ryhmien jäsenten arkiset aamupalan syömistottumukset erosivat toisistaan erittäin merkitsevästi  $\chi^2(12, N = 8066) = 307.93, p < 0.001$ . Erityisesti oppimisorientoituneiden mutta myös sopeutujien suhteelliset osuudet korostuivat niiden vastaajien joukossa, jotka ilmoittivat syövänsä aamiaista hyvin säännöllisesti eli viitenä päivänä viikossa. Välinpitämättömien sekä välttämisorientoituneiden tottumukset olivat epäsäännöllisimmät ja etenkin välinpitämättömät raportoivat nauttivansa aamupalaa harvemmin kuin 1-2 kertaa viikossa (taulukko 14).

Taulukko 14. Kuinka usein syöt aamupalaa?

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
Viitenä aamuna	n	1577	1121	1223	709	543	5173
	%	30,5%	21,7%	23,6%	13,7%	10,5%	100,0%
		<b>(5.6)<sup>T</sup></b>		<b>(2.6)<sup>T</sup></b>	<b>(-5.3)<sup>A</sup></b>	<b>(-4.5)<sup>A</sup></b>	
3-4 aamuna	n	310	308	271	264	179	1332
	%	23,3%	23,1%	20,3%	19,8%	13,4%	100,0%
		<b>(-2.3)<sup>A</sup></b>			<b>(2.8)<sup>T</sup></b>		
1-2 aamuna	n	147	170	144	170	125	756
	%	19,4%	22,5%	19,0%	22,5%	16,5%	100,0%
		<b>(-3.8)<sup>A</sup></b>			<b>(3.9)<sup>T</sup></b>	<b>(2.9)<sup>T</sup></b>	
Harvemmin	n	104	184	131	205	181	805
	%	12,9%	22,9%	16,3%	25,5%	22,5%	100,0%
		<b>(-7.5)<sup>A</sup></b>		<b>(-3.4)<sup>A</sup></b>	<b>(6.1)<sup>T</sup></b>	<b>(7.7)<sup>T</sup></b>	
Yhteensä	n	2138	1783	1769	1348	1028	8066
	%	26,5%	22,1%	21,9%	16,7%	12,7%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Ryhmät erosivat erittäin merkitsevästi toisistaan sen suhteen, kuinka useasti he raportoivat omaavansa säännöllisen, ohjatun harrastuksen  $\chi^2(16, N = 8026) = 228.74, p < 0.001$ . Oppimisorientoituneet sekä sopeutujien osuus korostui niiden oppilaiden ryhmässä, jotka ilmoittivat harrastavansa ohjatusti aktiivisimmin eli 5-6 kertana viikossa. Ohjatun harrastuneisuuden puute oli yleisintä välttämisorientoituneiden sekä välinpitämättömien ryhmissä (taulukko 15).

Taulukko 15. Kuinka monena päivänä viikossa sinulla on jokin säännöllinen, ohjattu harrastus?

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutajat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämisen- orientoituneet</i>	
Minulla ei ole säännöllistä harrastusta	n	384	465	402	459	371	2081
	%	18,5% <b>(-7.1)<sup>A</sup></b>	22,3%	19,3% <b>(-2.4)<sup>A</sup></b>	22,1% <b>(5.9)<sup>T</sup></b>	17,8% <b>(6.4)<sup>T</sup></b>	100,0%
1-2 päivänä	n	605	535	455	371	281	2247
	%	26,9%	23,8%	20,2%	16,5%	12,5%	100,0%
3-4 päivänä	n	642	480	509	304	228	2163
	%	29,7% <b>(2.9)<sup>T</sup></b>	22,2%	23,5%	14,1% <b>(-3.1)<sup>A</sup></b>	10,5% <b>(-3.0)<sup>A</sup></b>	100,0%
5-6 päivänä	n	415	226	321	175	118	1255
	%	33,1% <b>(4.5)<sup>T</sup></b>	18,0% <b>(-3.1)<sup>A</sup></b>	25,6% <b>(2.9)<sup>T</sup></b>	13,9% <b>(-2.4)<sup>A</sup></b>	9,4% <b>(-3.4)<sup>A</sup></b>	100,0%
Joka päivä	n	79	71	64	35	31	280
	%	28,2%	25,4%	22,9%	12,5%	11,1%	100,0%
Yhteensä	n	2125	1777	1751	1344	1029	8026
	%	26,5%	22,1%	21,8%	16,7%	12,8%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

### 5.3.3 Eroavaisuudet oppilaiden subjektiivisesti koetussa terveydentilassa

Ryhmät erosivat toisistaan subjektiivisesti koetun terveydentila osalta erittäin merkitsevällä tasolla  $\chi^2(16, N = 8180) = 259.59, p < 0.001$ . Hyvinvoinnin kokemukset olivat yleisimpiä oppimisorientoituneiden keskuudessa, joiden suhteellinen osuus korostui niiden joukossa, jotka arvioivat terveydentilansa erittäin hyväksi. Myös sopeutujia sijoittui tähän ryhmään odotusarvoa enemmän. Välttämisorientoituneiden osuus korostui niiden vastaajien keskuudessa, jotka arvioivat terveydentilansa melko huonoksi tai erittäin huonoksi. Välinpitämättömät olivat ylliedustettuina keskinkertaiseksi terveydentilansa kokevien ryhmässä, joskin heidän osuutensa korostui hieman yllättävästi myös melko hyväksi sekä melko huonoksi terveydentilansa arvioivien keskuudessa (taulukko 16).

Taulukko 16. Oppilaiden kokemukset omasta terveydentilastaan

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömä</i>	<i>Välttämisen- orientoituneet</i>	
Erittäin hyvä	n	1096	768	819	431	339	3453
	%	31,7% <b>(6.2)<sup>T</sup></b>	22,2%	23,7% <b>(2.5)<sup>T</sup></b>	12,5% <b>(-6.1)<sup>A</sup></b>	9,8% <b>(-5.2)<sup>A</sup></b>	100,0%
Melko hyvä	n	896	873	789	705	536	3799
	%	23,6% <b>(-3.3)<sup>A</sup></b>	23,0%	20,8%	18,6% <b>(2.7)<sup>T</sup></b>	14,1%	100,0%
Keskinkertainen	n	140	152	158	205	161	816
	%	17,2% <b>(-5.1)<sup>A</sup></b>	18,6% <b>(-2.2)<sup>A</sup></b>	19,4%	25,1% <b>(5.9)<sup>T</sup></b>	19,7% <b>(5.3)<sup>T</sup></b>	100,0%
Melko huono	n	17	14	11	22	22	86
	%	19,8%	16,3%	12,8%	25,6% <b>(2.0)<sup>T</sup></b>	25,6% <b>(3.2)<sup>T</sup></b>	100,0%
Erittäin huono	n	2	8	3	6	7	26
	%	7,7%	30,8%	11,5%	23,1%	26,9% <b>(2.0)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2151	1815	1780	1369	1065	8180
	%	26,3%	22,2%	21,8%	16,7%	13,0%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Tutkittaessa ryhmien sekä oppilaiden jännittyneisyyteen sekä hermostuneisuuteen liittyvien kokemusten välistä yhteyttä viimeisen puolen vuoden kuluessa, vahvistivat tulokset ryhmien välisen merkitsevän eroavaisuuden  $\chi^2(12, N = 8046) = 35.83, p < 0.001$ . Tulosten perusteella voitiin sanoa, että oireet korostuivat systemaattisesti välttämisorientoituneiden ryhmässä, jotka raportoivat kokeneensa tuntemuksia useimmiten eli noin kerran viikossa ja lähes päivä. Muiden ryhmien osalta vastaukset sijoittuivat eri kategorioihin suhteellisen tasaisesti (taulukko 17).

Taulukko 17. Jännittyneisyyden ja hermostuneisuuden kokemukset viimeisen puolen vuoden kuluessa

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- Orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
Harvoin tai ei lainkaan	n	995	808	871	678	465	3816
	%	26,1%	21,2%	22,8%	17,8%	12,2%	100,0%
Noin kerran kuussa	n	727	604	555	408	325	2619
	%	27,8%	23,1%	21,2%	15,6%	12,4%	100,0%
Noin kerran viikossa	n	329	291	258	181	195	1254
	%	26,2%	23,2%	20,6%	14,4%	15,6% (2.5) <sup>T</sup>	100,0%
Lähes joka päivä	n	85	75	65	71	61	357
	%	23,8%	21,0%	18,2%	19,9%	17,1% (2.1) <sup>T</sup>	100,0%
Yhteensä	n	2136	1778	1749	1338	1045	8046
	%	26,5%	22,1%	21,7%	16,6%	13,0%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Myös orientaatioryhmien ja viimeisen puolen vuoden kuluessa koettujen ärtyneisyyden sekä kiukunpuuskien välillä havaittiin erittäin merkitsevä yhteys  $\chi^2(12, N = 8066) = 70.07, p < 0.001$ . Oppimisorientoituneet raportoivat kokevansa oireita päivittäisellä tasolla tarkasteltuna odotusarvoa vähäisemmässä määrin. Välinpitämättömien sekä erityisesti välttämisorientoituneiden keskuudessa kokemukset olivat vastaavasti yleisimpiä ja näiden ryhmien edustajat ilmoittivatkin kokevansa oirehdintoja lähes joka päivä (taulukko 18).

Taulukko 18. Ärtynisyyden tai kiukunpurkauksien kokemukset viimeisen puolen vuoden kuluessa

		Tavoiteorientaatioprofiilit					
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	Yhteensä
Harvoin tai ei lainkaan	n	958	766	777	524	388	3413
	%	28,1%	22,4%	22,8%	15,4%	11,4% <b>(-2.6)<sup>A</sup></b>	100,0%
Noin kerran kuussa	n	654	555	509	399	313	2430
	%	26,9%	22,8%	20,9%	16,4%	12,9%	100,0%
Noin kerran viikossa	n	426	369	359	312	242	1708
	%	24,9%	21,6%	21,0%	18,3%	14,2%	100,0%
Lähes joka päivä	n	90	94	118	109	104	515
	%	17,5% <b>(-3.9)<sup>A</sup></b>	18,3%	22,9%	21,2% <b>(2.5)<sup>T</sup></b>	20,2% <b>(4.5)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2128	1784	1763	1344	1047	8066
	%	26,4%	22,1%	21,9%	16,7%	13,0%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Ryhmiin ja univaikeuksien sekä yöheräilemisten välinen yhteys havaittiin myös erittäin merkitseväksi  $\chi^2(12, N = 8061) = 82.30, p < 0.001$ . Oppimisorientoituneet raportoivat kärsivänsä unioireista vähäisimmissä määrin. Lähes päivittäin oireita kokevia sijoittui odotusarvoa enemmän välinpitämättömien sekä välttämishakuisten ryhmiin. (taulukko 19).

Taulukko 19. Uneen pääsemiseen tai yöheräilemiseen liittyvät vaikeudet viimeisen puolen vuoden kuluessa

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutujat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
Harvoin tai ei lainkaan	n	1213	912	928	663	451	4167
	%	29,1% <b>(3.4)<sup>T</sup></b>	21,9%	22,3%	15,9%	10,8% <b>(-3.8)<sup>A</sup></b>	100,0%
Noin kerran kuussa	n	481	458	408	309	273	1929
	%	24,9%	23,7%	21,2%	16,0%	14,2%	100,0%
Noin kerran viikossa	n	300	274	278	219	202	1273
	%	23,6% <b>(-2.0)<sup>A</sup></b>	21,5%	21,8%	17,2%	15,9% <b>(2.9)<sup>T</sup></b>	100,0%
Lähes joka päivä	n	134	141	147	151	119	692
	%	19,4% <b>(-3.6)<sup>A</sup></b>	20,4%	21,2%	21,8% <b>(3.3)<sup>T</sup></b>	17,2% <b>(3.1)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2128	1785	1761	1342	1045	8061
	%	26,4%	22,1%	21,8%	16,6%	13,0%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

Viimeisenä mitattiin ryhmien ja väsymykseen tai heikotukseen yhteyksiä, jotka vahvistuivat erittäin merkitseviksi  $\chi^2(12, N = 8029) = 113.81, p < 0.001$ . Oppimisorientoituneet olivat taipuvaisia kärsimään oireista odotusarvoa vähemmän mm. päivätasolla sekä myös viikkotasolla tarkasteltuna. Lähes joka päivä koetut ongelmat kasautuivat välinpitämättömien sekä välttämisorientoituneiden ryhmiin. Oireiden esiintyminen lähes viikkotasolla korostui myös välttämisorientoituneiden keskuudessa (taulukko 20).



Taulukko 20. Väsymyksen tai heikotuksen kokemukset viimeisen puolen vuoden kuluessa

		Tavoiteorientaatioprofiilit					Yhteensä
		<i>Oppimis- orientoituneet</i>	<i>Menestys- orientoituneet</i>	<i>Sopeutajat</i>	<i>Välinpitä- mättömät</i>	<i>Välttämis- orientoituneet</i>	
Harvoin tai ei lainkaan	n	1100	806	812	563	393	3674
	%	29,9% <b>(4.2)<sup>T</sup></b>	21,9%	22,1%	15,3%	10,7% <b>(-3.9)<sup>A</sup></b>	100,0%
Noin kerran kuussa	n	580	524	508	380	305	2297
	%	25,3%	22,8%	22,1%	16,5%	13,3%	100,0%
Noin kerran viikossa	n	323	328	292	236	227	1406
	%	23,0% <b>(-2.5)<sup>A</sup></b>	23,3%	20,8%	16,8%	16,1% <b>(3.2)<sup>T</sup></b>	100,0%
Lähes joka päivä	n	114	125	138	153	122	652
	%	17,5% <b>(-4.4)<sup>A</sup></b>	19,2%	21,2%	23,5% <b>(4.3)<sup>T</sup></b>	18,7% <b>(4.0)<sup>T</sup></b>	100,0%
Yhteensä	n	2117	1783	1750	1332	1047	8029
	%	26,4%	22,2%	21,8%	16,6%	13,0%	100,0%

( )= Sulkeissa odotettua pienempi tai suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös &lt; tai &gt; 2

<sup>A</sup> = odotettua pienempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≤ -2<sup>T</sup> = odotettua suurempi osuus, mukautettu standardoitu jäännös ≥ 2

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tavoiteorientaatioprofiilit ja terveyskäyttäytymisen kasautuminen

Tämän tutkimuksen päätavoitteena oli tarkastella Helsingin metropolialueella asuvien 7. luokkalaisten nuorten motivaation ja terveyskäyttäytymisen välisiä yhteyksiä tavoiteteoreettisesta viitekehyksestä käsin. Tutkimuksen ensimmäiseksi tavoitteeksi muodostui erilaisten tavoiteorientaatioprofiilien eli oppimiseen liittyvien suuntautumistapojen paikantaminen opiskelijoiden keskuudesta. Tämän jälkeen pyrittiin selvittämään, voitiinko tie-

tylnaisten hyvinvointia edistävien tai uhkaavien terveyskäyttäytymistottumusten nähdä kasautuvan systemaattisesti tietyn profiilin omaaville nuorille. Tulosten perusteella voitiin todeta, että tavoiteorientaatioprofiilien ja terveystottumusten välillä voitiin havaita suhteellisen selkeälinjainen kasautumisefekti siten, että oppimisen adaptiivista ulottuvuutta edustavien profiilien (*oppimisorientoituneet, menestysorientoituneet sekä sopeutujat*) omaavien nuorten keskuudessa elintottumukset olivat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta huomattavasti myönteisempiä kuin niillä vertaisilla, joiden motivationaalisessa profiilissa korostui oppimisen maladaptiivinen ulottuvuus (*välinpitämättömät ja välttämisorientoituneet*). Myös oppilaiden subjektiiviseen terveydentilaan liittyvät kokemukset olivat samansuuntaisia edellä esitettyjen havaintojen kanssa. Kokonaisuudessaan voidaan sanoa, että tämän tutkimuksen tulokset olivat suhteellisen linjassa aikaisempien tavoiteteoreettisten tutkimusten kanssa, joskin pieniä sisällöllisiä painotuseroavaisuuksia sekä uusia muotoja oli havaittavissa profiilien osalta.

## 6.2 Oppimisen adaptiivinen ulottuvuus ja hyvinvoinnin kasautuminen

Tutkimuksen suurinta ryhmää edusti tyttövaltainen ja lukuaineiden keskiarvon pohjalta mitattuna opinnoissaan parhaiten pärjäävä *oppimisorientoituneiden* profiili. Linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa (Dweck, 1986; Daniels ym. 2008), tämän ryhmän jäsenen motivationaalinen profiili näyttäytyi varsin myönteiseltä ja heidän ensisijaiseksi tavoitteekseen muodostui itse oppiminen eli asiasisältöjen kartuttaminen. Tämän profiilin omaavat nuoret pyrkivät voimakkaasti myös menestykseen eli heidän keskuudessaan korostui halu suoriutua jatkuvasti paremmin suhteessa olemassa olevaan osaamistasoonsa nähden. Oppimisorientoituneiden kykykausaalikäsityksiin liittyvien vastausten perusteella voitiin tehdä päätelmiä siitä, että he uskoivat voivansa vaikuttaa aktiivisesti oman oppimisensa säätelymahdollisuuksiin eivätkä he myöskään osoittaneet omaavansa oppimisen välttelyyn viittaavaa tendenssiä juuri laisinkaan. Valtaosa tähän profiiliin kuuluvista oppilaista kokivat oman terveydentilansa erittäin hyväksi tai melko hyväksi ja heidän keskuudessaan esiintyi huomattavan vähän erilaisia oirehdintoja, jotka olisivat saattaneet viitata kuormitukseen tai henkistä hyvinvointia uhkaaviin kokemuksiin. Tarkasteltaessa hyvinvointikokemuksia puhtaasti aikaisempia tavoiteteoreettisia tutkimustuloksia

vasten, olivat tämän tutkimukset tulokset hyvin samansuuntaisia. Toisin sanoen, kun oppilas kokee oppimisen mielekkääksi ja palkitsevaksi jo itsessään, ei suoriutumiseen liitty niinkään herkästi epäonnistumisen pelkoon liittyvää stressikomponenttia vaan toiminnan vire on kauttaaltaan positiivista, haastehakuista ja herättää oppijassa myös helpommin myönteisiä kokemuksia (Kaplan & Maehr, 1999; Tuominen-Soini, 2012). Kun tarkasteluun sisällytettiin terveyskäyttäytymisen ulottuvuus, vaikutti vahvasti siltä, että oppimisorientoituneet omasivat muihin ryhmiin nähden huomattavan terveellisemmät elintottumukset ja heidän säännöllinen arkirytmensä vaikutti tukevan ja ylläpitävän parhaalla mahdollisella näiden nuorten arjessa selviytymistä, kokonaisvaltaista jaksamista sekä hyvinvointia yleisestikin. Erityisen huomionarvoiseksi seikaksi nousi myös se, että oppimisorientoituneiden keskuudessa levon sekä kuormituksen välinen suhde näyttäytyi poikkeuksellisen optimaaliselta. Elintottumusten yksityiskohtainen tarkastelu osoitti, että oppimisorientoituneista valtaosa lukeutui täysin päihteetöntä elämää viettäviin nuoriin ja hyvinvoinnin saralla raittius onkin liitetty vähäisempiin oirehdintojen kokemuksiin sekä psyykkisen hyvinvoinnin myönteisempiin kokemuksiin (Myllyniemi, 2016). Tämän lisäksi raittiuden on osoitettu olevan yhteydessä parempiin oppimistuloksiin (Karvonen, 2010). Nukkumistottumusten saralla merkillepantavaksi seikaksi voitiin nähdä se, että suurin osa oppimisorientoituneista raportoivat käyvänsä nukkumaan viimeistään kymmenen mennessä. Tämän ajankohdan onkin havaittu olevan kriittinen sen suhteen, että kymmenen paikkeilla levolle menevien on osoitettu selviytyvän arkitoimista huomattavasti paremmin myöhempään valvoviin nähden (Myllyniemi 2016). Sisällytettäessä tarkasteluun vielä profiiliin kuuluvien nuorten heräämisajat, vaikutti siltä, että nämä oppilaat olivat todennäköisimmin niitä, jotka olivat taipuvaisia nukkumaan suositusrajojen mukaiset 8-9 tuntia (Tynjälä ym.2008). Huomioon ottaen oppimisorientoituneiden suoriutumiseen liittyvän syväsuuntautuneen otteen, saattoivat tasapainoiset nukkumistottumukset edistää oppimisprosessin myönteistä kanavoitumista. Toisin sanoen, kun nuori on virkeä ja hänen kognitiivinen suoritustasonsa pysyy jaksamisen ansiosta korkealla, pystyy hän sitoutumaan suoriutumiseen pitkäjännitteisesti ja tämä näkyy selkeästi myös hänen oppimistuloksissaan (Hofman & Steenhof, 1997; Härmä & Sallinen, 2004). Toisaalta, nukkumistottumukset saattoivat edistää myös myönteisten elämänhallintaan liittyvien tunteiden kehittymistä. Kun nuori koki pärjäävänsä opinnoissaan hyvin ja uskoi kontrolloivansa toimintaansa itseohjautuvan kontrolloidusti, vaikutti epätodennäköi-

semmältä, että hän altistuisi stressiperäisille oireille, joiden on nähty johtavan varsin usein unihäiriöiden sekä psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta ongelmallisiin kierteisiin (Wolfson & Carskadon, 1998; Dahl & Lewin, 2002). Säännölliset aamupalarutiinit yhdessä ohjatun harrastuneisuuden runsaan määrän kanssa vahvistivat käsitystä oppimisorientoituneiden hyvin strukturoidusta sekä hallitusta arkirytmistä. Profiiliin kuuluvat nuoret nauttivat aamupalaa pääsääntöisesti jokaisena arkipäivänä ja tämänkaltaisella säännöllisyydellä on nähty yhteyksiä jo edelläkin sivuttuun jaksamiseen ja tarkkaavaisuuteen (Myers ym., 1989), muiden terveellisempien elämäntapojen omaksumiseen (Keski-Rahkonen ym. 2003) sekä vankemman koherenssin tunteen kokemuksiin (Myrin & Lagerström, 2006). Harrastuneisuuden saralla, oppimisorientoituneet näyttäytyivät tutkimuksen aktiivisimpina harrastajina eli suurin osa profiiliin sijoittuvista nuorista ilmoitti harrastavansa ohjatusti 5-6 päivänä viikossa. Tämä saattoikin olla yksi arkea merkittävimmin tasapainottava tekijä, joka yhdessä muiden elintapojen kanssa loi vankan pohjan hyvinvointia edistäville arkisille käytänteille. Huolimatta siitä, että tässä tutkimuksessa ei luodattu tarkemmin vapaa-ajan toiminnan laadullisiin seikkoihin ja tulkinat voidaan näin ollen pohjata ainoastaan spekulatioon, tulokset antoivat aiheutta epäillä, että tämän profiilin edustajat saattaisivat koostua aktiivisesti urheilua harrastavista nuorista. Tätä näkökulmaa tuki muun muassa heidän kokonaisvaltainen hyvinvointiprofiilinsa esimerkiksi niiden seikkojen osalta, että urheiluharrastuneisuus on liitetty parempaan koulumenestykseen (Syväoja, 2014), vähäisempään alkoholin kulutukseen ja tupakointiin (Aarnio, 2003) sekä tasapainoisempiin ruokailutottumuksiin (Myllyniemi & Berg, 2013). Tämä lisäksi liikuntaa harrastavien on osoitettu nukkuvan arkisin todennäköisemmin suositellut 8-9 tuntia yössä (Myllyniemi 2016).

Toiseksi suurinta sekä sukupuolijakaumaltaan hyvin tasaista ryhmää edusti tässä tutkimuksessa *menestysorientoituneiden* profiili. Oppimisorientoituneiden kaltaisesti, menestyivät tähän ryhmään kuuluvat nuoret opinnoissaan erittäin hyvin ja he myös vaikuttivat antavan itse oppimiselle ja tiedon sisällölliselle kartuttamiselle suuren painoarvon. Tämän lisäksi ryhmän jäsenille oli luonteenomaista pyrkiä suoriutumaan opinnoissaan menestyksekkäästi eikä heidän toimintansa perusvireessä ilmennyt viitteitä opintojen välttämiseen liittyvästä tendenssistä, joskin tämä ulottuvuus korostui mittauksissa hieman oppimisorientoituneisiin nähden enemmän. Tässä tutkimuksissa oppimisorientoituneita

ja menestysorientoituneita selkeimmin erottelevaksi tekijäksi nousivat erilaiset kykykausaalikäsitysten muodot. Siinä missä oppimisorientoituneet vaikuttivat tarkastelevan oppimista dynaamisena prosessina, olivat menestysorientoituneet taipuvaisempia huomattavasti kykykeskeisempään ajattelutapaan eli he nostivat kyvykkyyden selkeästi jallustalle yhtenä merkittävimpänä suoriutumisen ehtona. Perinteisten näkökulmien mukaan (Dweck, 1986; Dweck & Leggett, 1988) tämän kaltainen tulkintalinja on hyvin yleistä suoriutumista painottavien oppilaiden keskuudessa ja tutkimukset ovatkin osoittaneet, että tarve oman kyvykkyyden osoittamiseen tai vastaavasti oman kyvyttömyyden peittelemiseen johtaa usein kuormitukseen viittaaviin oirehdinnan muotoihin kuten stressiin, väsymykseen tai ahdistuneisuuteen. Vaikka Motivationaalisten painotuserojen osalta havainnot olivat likimain linjassa aikaisempien menestysorientoituneisiin (*eng. success-oriented*) liittyvien tutkimustulosten kanssa, ei tässä tutkimuksessa havaittu edellä mainitun tyyppistä hyvinvointia uhkaavaa kaavamaisuutta. (Tuominen-Soini ym. 2008; 2011; 2012.) Tulosten perusteella voitiin olettaa, että paikannettu ryhmä saattoi edustaa hieman uudenlaista oppimis-menestysorientaatiopainotteista profiilia, jossa toiminnan painopiste vaikutti liikkuvan vankasti oppimisen adaptiivisella sektorilla. Huolimatta siitä, että menestysorientoituneet näyttivät omaksuneen keskimääräistä kykykeskeisemmät uskomukset, vaikuttivat nämä toimivan tässä tapauksessa ehkä pikemminkin tavoitteellisen toiminnan positiivisena generaattorina tai kannustimena kuin toimintaa lamauttavana tekijänä. Mikäli tässä tutkimuksessa paikannetun ryhmän jäsenet olisivat kuuluneet perinteiseen menestysorientoituneiden ryhmään, olisi ollut oletettavaa, että mittarin suoriutumisulottuvuuksiin tehdyistä karsivista toimenpiteistä huolimatta hyvinvoinnin haasteet olisivat myötäilleet tunnettua kaavaa ainakin jossain määrin, sillä tavallisesti menestysorientoituneiden on todettu olevan vankasta kouluinnostuksestaan huolimatta taipuvaisia kärsimään suoritus-lähestymisorientaation sekä välttämis-suoritusorientaation tuottamista sosio-emotionaalisiin haasteista (Tuominen-Soini ym. 2012). Menestysorientoituneiden terveyskäyttäytymis- ja hyvinvointiprofiili näyttäytyi suhteellisen myönteiseltä, joskin oppimisorientoituneisiin nähden vastauksissa ilmeni enemmän hajontaa. Vastauksien lomasta ei voitu tehdä selkeitä päätelmiä juuri tähän ryhmään kohdistuvien ongelmien erityispiirteistä eli muutamaa ulottuvuutta lukuun ottamatta vastauksia sijoitui eri kategorioihin suhteellisesti tasaisesti. Hyvinvointikokemusten saralla pääosa vastaajista raportoivat kokevansa terveydentilansa joko erittäin hyväksi tai melko hyväksi,

joskin näiden vastausten osuus ei korostunut merkitsevästi suhteessa muiden kategorioiden vastauksiin nähden. Keskinkertaiseksi terveydentilansa kokevia ilmeni tutkimuksessa odotusarvoa vähäisemmässä määrin. Terveyskäyttäytymiseen liittyvien vastausten pohjalta voitiin olettaa, että menestysorientoituneet koostuivat suhteellisen hyvinvoivista, normaalin tasapainoista elämää viettävistä nuorista. Ainoat elintottumukset, jotka nousivat selkeästi positiivisessa mielessä esiin menestysorientoituneiden keskuudessa, olivat säännölliset nukkumaanmenoajat sekä päihteettömät elintavat ja myös nämä tukivat ainakin joltain osin muodostunutta käsitystä siitä, että nämä oppilaat eivät välttämättä kuuluneet akuuteimpaan stressioirehdinnoista kärsivään ryhmään. Esimerkiksi unihäiriöiden on nähty olevan varsin yleisiä menestymiseen tähtäävien nuorten keskuudessa, jotka valvovat usein myöhään yöllä opiskellakseen ja stressaantuvat tämän myötä lisää ylivireystilan pitkittäessä unen päästä saamista (Erkinjuntti ym. 2009). Tällaisia viitteitä ei ollut havaittavissa, sillä valtaosa menestysorientoituneista kävivät nukkumaan oppimisorientoituneiden kaltaisesti viimeistään kymmeneltä. Alkoholin ja tupakoinnin osalta tulokset olivat hyvin samansuuntaisia kuin oppimisorientoituneiden keskuudessa ja päihteettömyys saattoikin olla tässä tapauksessa yhteydessä vähäisempien psykosomaattisten oireilujen määrään (Huurre ym. 2011) sekä tukea hyvinvoinnin kokemusten myönteistä kehittymistä yleisestikin (Myllyniemi, 2016).

Kolmannen eli *sopeutujien* profiilin omaavat nuoret koostuivat nuorista, joiden profiilissa korostuivat voimakkaat pyrkimykset oppimiseen sekä menestymiseen, mutta poikkeuksena edellä käsiteltyihin profiileihin nähden, ilmeni sopeutujien keskuudessa myös suhteellisen voimakasta taipumusta oppimisen välttelyyn. Sopeutujista muodostui erityisen mielenkiintoinen ryhmä muutamassakin suhteessa. Ensinnäkin, sopeutujien sukupuolijakauma näyttäytyi siinä mielessä erikoiselta, että perinteisesti tytöt ovat olleet yliedustettuina akateemisesti menestyneissä ryhmissä (Niemi, 2004b), mutta tässä kyseisessä ryhmässä poikien suhteellinen osuus korostui tyttöihin nähden selvästi ja heidän koulumenestyksensä lähenteli lukuaineiden arvosanoja tarkasteltaessa jopa oppimisorientoituneiden tasoa. Toiseksi, sopeutujien kaltaista profiilia ei ole paikannettu aikaisemmissa tutkimuksissa täysin tällaisessa muodossaan, joskin ryhmän jäsenet muisuttivat hyvinvoinnin saralla sitoutumattomien profiilia (eng. *indifferent*), jotka ovat asettuneet tämän ulottuvuuden osalta jokseenkin hyvin neutraalille alueelle. Perinteisesti, si-

toutumattomien on nähty edustavan niin sanottua keskimääräistä ja usein myös tutkimusten suurinta oppilasryhmää, joiden on havaittu kylläkin tunnustavan oppimisen arvon, mutta suhtautuvan silti opintoihinsa vähemmän kunnianhimoisesti sekä välttelevämmin kuin oppimisorientoituneet tai menestysorientoituneet (Tuominen–Soini ym. 2011; Tuominen–Soini, 2012). Vaikka sopeutujen hyvinvointiprofiilissa rakenteensa oli hienoisia samankaltaisuuksia sitoutumattomien kanssa, poikkesivat he heistä sen suhteen, että he vaikuttivat tavoittelevan oppimista sekä menestymistä huomattavasti intensiivisemmin ja päämäärätietoisemmin sekä pärjäsivät opinnoissa selkeästi paremmin. Tämän lisäksi kykykausaalikäsityksiin liittyvät uskomukset antoivat myös aiheita epäillä, että sopeutajat vaikuttivat luottavansa sinnikkyyteen ja vaivannäköön tärkeimpinä menestyksen avaimina. Kaiken kaikkiaan tämän ryhmän jäsenille näytti olevan ominaista tietynlainen voimakas koulutustietoisuus eli ymmärrys siitä, että panostaessaan heihin kohdistuviin normatiivisiin odotuksiin, saattaisi heillä olla paremmat mahdollisuudet hyödyntää menestystään pidemmän aikavälin kunnianhimoisempiin henkilökohtaisiin tavoitteisiin (esim. hyvä päättötodistus saattaa toimia pääsylippuna korkeakouluopintoihin). Profiilissa korostunut välttämisorientaatio saattoi kuitenkin viestiä tietyn tyyppisestä selektiivisyydestä sen suhteen, että sopeutajat eivät välttämättä olleet kiinnostuneita kaikista heille osoitetuista tehtävistä tasapuolisesti ainoastaan oppimisen vuoksi vaan heidän vaivannäkönsä perustui tietynlaiseen laskelmoituun arviointiin sen tiimoilta, uskoivatko he saavuttavansa toivotun hyödyn oman resursointinsa seurauksena. Tarkasteltaessa arkirutiineja näitä havaintoja vasten, oli samanlaista päämäärätietoisuutta nähtävillä myös vapaa-ajan harrastuneisuudessa. Hyvinvoinnin saralla sopeutajat sijoituivat terveyskäyttäytymisen osalta jokseenkin neutraalille alueelle eli mikään mitattu ulottuvuus ei noussut huolta herättävästi esille hyvinvoinnin kokonaistilannetta tarkasteltaessa ja tämän osalta tässä ryhmässä oli havaittavissa erityistä samankaltaisuutta sitoutumattomien kanssa (Tuominen–Soini, 2008). Tämän joukon nuoret vaikuttivat olevan hyvin elintapatietoisia sekä psyykkisesti hyvinvoivia ja tässä mielessä he edustivatkin elintotumuksiltaan keskimääräisen tasapainoista elämää eläviä nuoria, jotka toimivat arjessa kohtuun rajoissa kaikilla tasoilla. Hyvinvointiin liittyviä arvioita tarkasteltaessa yhdeksi eheyttä ylläpitäväksi seikaksi saattoi muodostua se, että heidän elämässään kulki rinnakkain erilaisia intressejä eli harrastukset sekä koulunkäynti, jolloin suorituspainee eivät

välttämättä nojanneet vain yhden merkittävän osa-alueen varaan vaan arki rakentui sisällöllisesti monipuolisten aktiviteettien pohjalle.

### 6.3 Oppimisen maladaptiivinen ulottuvuus ja riskien kasautuminen

Tutkimusten kahden viimeisen profiilin eli *välinpitämättömien* ja *välttämisorientoituneiden* keskuudessa oli havaittavissa huomattavaa riskikäyttäytymiseen kasautumista ja nämä oppilaat edustivat muihin ryhmiin nähden selkeästi oppimisen maladaptiivisempaa ulottuvuutta. Profiilit muistuttivat hyvin läheisesti toisiaan, joskin tiettyjä painotuseroavaisuuksia oli myös nähtävissä. Sukupuolijakauman osalta *välinpitämättömien* profiiliin sijoittui tasaisesti molempien sukupuolten edustajia kun välttämisorientoituneiden ryhmä koostui vastaavasti pääasiallisesti pojista. Molempien ryhmien jäsenten koulumenestys oli muihin ryhmiin nähden varsin heikkoa – erityisesti välttämisorientoituneiden keskuudessa. Päihdekäyttäytymisen osalta välinpitämättömät omasivat runsaammin humaltumiskokemuksia, mutta välttämisorientoituneet ilmoittivat käyttävänsä alkoholia säännöllisemmin arjen lomassa. Arkirutiineita tarkasteltaessa molempien ryhmien jäsenten elämänrytmit näyttäytyivät hyvin epäsäännöllisiltä. Nukkumistottumusten osalta välttämisorientoituneet kuuluivat niihin nuoriin, joiden osuus korostui vasta puolen yön jälkeen nukkumaan menevien joukossa. Välinpitämättömät tapasivat vastaavasti käydä nukkumaan vain hieman aikaisemmin. Johtuen myöhäisistä nukkumaanmenoajoista ei ollut kovinkaan yllättävää, että molempien ryhmien jäsenet heräsivät arkisin keskimääräistä myöhemmin eli noin klo. 8 tai myöhemmin. Välinpitämättömät sekä erityisesti välttämisorientoituneet nauttivat aamupalaa arkiamuisin hyvin satunnaisesti. Vastauksista voitiin päätellä, että aamupalarutiineja ei pystytty pitämään yllä edes viikkotasolla eli varsin suuri osuus ilmoitti syövänsä aamupalaa harvemmin kuin yhtenä päivänä viikossa. Tämän lisäksi molempien ryhmien harrastuneisuuden aste oli hyvin alhainen ja erityisesti välttämisorientoituneiden keskuudessa ohjatun harrastuksen puuttuminen arjessa oli varsin yleistä. Kokemukset omasta terveydentilasta olivat erityisen heikot välttämisorientoituneiden keskuudessa, joskin muihin ryhmiin verrattuna myös välinpitämättömien osuudet korostuivat vähemmän hyväksi terveytensä kokevien joukossa. Koetujen oirehdintojen osalta profiileissa ilmeni mielenkiintoisia eroavaisuuksia. Siinä missä



välinpitämättömät ilmoittivat kärsivänsä pääasiallisesti uneen pääsemisen ja väsymyksen oireista, kohdistuivat välttämisorientoituneiden haasteet unihäiriöiden lisäksi myös jännittyneisyyden, hermostuneisuuden, ärtyneisyyden sekä kiukunpuuskiin liittyviin oireisiin. Toisin sanoen, välttämisorientoituneet vaikuttivat olevan kaikilla osa-alueella hyvinvoinnin kannalta heikommassa asemassa. Tulosten pohjalta voitiin tehdä varovaisia johtopäätöksiä ryhmien välisistä eroavaisuuksista ja tämän tulkinnan kannalta erityisen keskeiseen asemaan nousivat subjektiivisen hyvinvoinnin kokemukset. Huolimatta siitä, että välinpitämättömien elintottumuksia voitiin luonnehtia muutamaa ulottuvuutta poikkeamatta likimain yhtä heikoiksi kuin välttämisorientoituneiden, vaikuttivat he kuitenkin kokevan terveydentilansa omien arvioiden pohjalta vertaisryhmäänsä paremmaksi eikä heidän keskuudessaan ilmennyt oirehdintoihin viittaavia stressioirehdintoja lainkaan siinä määrin kuin välttämisorientoituneiden joukossa. Näille havainnoille saatiin tukea ja selitysvoimaa tarkasteltaessa aikaisemmissa tavoiteteoreettisissa tutkimuksissa havaittuja profiileita sekä näille hyvinvoinnin kannalta merkittäviä ominaisuuksia.

Molempien sukupuolten edustajista tasaisesti koostuvassa *välinpitämättömien* profiilissa eivät korostuneet liiemmin oppimiseen tai menestymiseen liittyvät pyrkimykset, joskaan tämän ryhmän jäsenillä ei vaikuttanut olevan myöskään tarvetta oppimistilanteiden aktiiviseen välttelyyn. Motivationaalisten painotuserojen saralla, välinpitämättömien voitiin nähdä muistuttavan suhteellisen läheisesti irrottautuneiden (*eng. disengaged*) profiilia (Tuominen-Soini, 2008). Irrottautuneiden kaltaisesti, vaikuttivat myös välinpitämättömät edustavan koulumaailmasta psykologisesti jokseenkin irrottautunutta oppilasryhmää, joiden keskuudessa koulumaailman normatiivisille suorituskriteereille ei vaikutettu annettavan kovinkaan paljon painoarvoa. Tämän kaltaisissa ryhmissä heikohkon koulumotivaation taustalla ei ole havaittu olevan niinkään kyvykkyyden puutteen kokemukset vaan vähäinen halu panostaa opintoihin ja usein tätä saattaa lisätä se, että nämä oppilaat kokevat koulunkäynnin yksinkertaisesti tylsäksi. (Roeser ym. 1998; Roeser, Strobel & Quihuis, 2002.) Huolimatta siitä, että välinpitämättömien koulumenestys oli muihin paitasi välttämisorientoituneisiin nähden keskimääräistä huomattavasti paljon heikompaa, ei näiden oppilaiden oirekokonaisuudessa ollut havaittavissa stressiin tai kuormitukseen viittaavia komponentteja sellaisessa laajuudessaan, jollaisena näitä on totuttu näkemään muiden kielteisen motivationaalisen profiilin omaavien kuten välttämisorientoituneiden

keskuudessa (Tuominen-Soini ym. 2008; 2012). Havainnot saattoivat kieliä siitä, että välinpitämättömät saattoivat olla esimerkiksi välttämisorientoituneisiin nähden huomattavan vähemmän haavoittuvaisia henkisen hyvinvoinnin saralla. Toisin sanoen, siinä missä välttämisorientoituneiden on todettu arvioivan itseään perinteisesti suhteessa omiin epäonnistumiskokemuksiinsa, eivät välinpitämättömät yksinkertaisesti vaikuttaneet arvostavan normatiivisin mittarein arvioitua suoriutumista, jolloin alisuorittaminen tai siihen liittyvä uhka ei myöskään aktivoinut heissä niinkään helposti defensiivisten strategioiden käyttötaipumuksia. Tämän tyyppisen toimintataipumuksen omaavan ryhmän kohdalla voitiin olettaa, että näiden nuorten elämässä saattoi olla koulusektorin ulkopuolelle sijoittuvia rajapintoja tai osa-alueita, joiden saralla välinpitämättömät nuoret saattoivat toimia omien henkilökohtaisesti merkittävien asioiden parissa ja kartuttaa hyvinvoinnin kannalta keskeisiksi osoitettuja kyvykkyyteen – ja oman elämän hallinnan tunteisiin liittyviä kokemuksia (Myllyniemi, 2016), joita koulumaailmassa operoiminen ei heille pystynyt tarjoamaan.

Tarkasteltaessa välinpitämättömien kokonaisvaltaista hyvinvointiprofiilia, vaikutti siltä, että huolimatta varsin heikoista elintottumuksista sekä epäsäännöllisistä arkirutiineista, arvioivat tämän ryhmän jäsenet terveydentilansa hiukan paremmaksi kuin välttämisorientoituneet. Välinpitämättömien osuudet korostuivat erityisesti niiden vastaajien joukossa, jotka raportoivat kokevansa terveytensä pääsääntöisesti keskinkertaiseksi. Tämän lisäksi tämän ryhmän jäseniä sijoittui odotusarvoa enemmän melko huonoksi terveydentilansa kokevien joukkoon, joskin vähäisemmässä määrin kuin välttämisorientoituneita nuoria. Vaikka välinpitämättömien hienoisesti paremmat terveydentilan kokemukset saattoivat selittyä pääsääntöisesti arkiseen suoriutumiseen liittyvän stressikomponentin puuttumisella, voitiin myös tämän ryhmän joukossa havaita ryhmäspesifejä haasteita ja välinpitämättömien joukossa nämä oirehdintojen muodot kulminoituivatkin varsin systemaattisesti uniliitännäisiin ongelmiin. Välinpitämättömät muun muassa kuuluiivat niihin nuoriin, jotka menivät varsin myöhään nukkumaan, mutta heräsivät myös suhteellisen myöhään. Tämä saattoi viitata siihen, että näillä nuorilla saattoi olla koulupäivinä vaikeuksia pitää yllä normaalia arkirytmää. Tämän lisäksi välinpitämättömien suhteellinen osuus korostui niiden keskuudessa, jotka ilmoittivat kärsivänsä lähes joka päivä uneen pääsemiseen ja yöheräilyyn liittyvistä haasteista sekä väsymyksen ja heiko-

tuksen oireista. Näiden nuorten keskuudessaan esiintyi myös keskimääräistä enemmän ärtyneisyyden ja kiukunpurkauksien kokemuksia, ja tämä saattoi kieliä siitä, että univajeesta seuraavat ongelmat saattoivat näkyä todennäköisesti myös ulospäin, negatiivisen käyttäytymisen muotoina (Dahl & Carskadon, 1995). Huomioiden oireiden selkeän laadun, saattoivat tämän profiilin nuoret kuulua hyvinkin niihin, jotka viettivät aikaansa koneen äärellä yömyöhään asti valvoen ja identifioituivat voimakkaasti esimerkiksi peiliyhteisöihin mieltäen ne merkityksellisiksi viiteryhmikseen. Hyvinvoinnin saralla vaikutti siltä, että näille nuorille saattoi olla luonteenomaista ajautua niin sanottuun unettoisuuden noidankehään, jossa ongelmaa saatettiin hoitaa keinoin, jotka vain syvensivät unihäiriökierteen syvenemistä. Tämän kaltaisessa tilanteessa on esimerkiksi hyvin tyypillistä turvautua keskushermostoa stimuloivien aineiden kuten pähteiden käyttöön, joskin stimulantit saattavat toimia myös itse ongelmien alkulähteenä. (Paavonen & Urrila, 2016.) Toiseksi univajeista kärsivillä on taipumus kokea myös haasteita keskittymisessä ja tarkkaavaisuudessa (Urrila ym. 2017) sekä kärsiä mielialan runsaista vaihteluista (Dahl & Carskadon, 1995), jolloin selviytyminen jopa arkisista perustoiminnoista saattaa vaikeutua selkeästi. Kaikki nämä ongelmien muodot oli nähtävillä myös välinpitämättömien keskuudessa.

Viimeisen *välttämisorientoituneiden* profiilin voitiin nähdä edustavan odotetusti oppimisen maladaptiivisinta ulottuvuutta. Tämän ryhmän jäsenet olivat kiistattomasti vähäisemmässä määrin oppimista tai menestystä tavoittelevia ja heidän profiilissaan korostui huomattava välttämishakuisuus. Kykykausaalikäsityksiin liittyvät näkemykset viestivät siitä, että välttämisorientoituneet saattoivat olla hyvinkin herkkiä lähestymään oppimislanteita sen perusteella, minkälaisia henkilökohtaisia suoriutumisodotuksia he liittivät oman toimintansa onnistumismahdollisuuksiin. Välttämisorientoituneet vaikuttivat edustavan hyvin perinteistä motivaatio-ongelmista sekä hyvinvointiin liittyvistä haasteista kärsivää ryhmää (Tuominen-Soini ym. 2008; Tuominen-Soini, 2012), joiden elämää vaikuttivat hallitsevan tämän tutkimuksen tulosten perusteella myös varsin heikot elintavat. Välttämisorientoituneet koostuivat odotetusti huonosti koulussa pärjäävistä pojista (Niemivirta, 2004b), joiden keskuudessaan oli havaittavissa myös pojille tyypillistä elintottumusten kielteistä kasautumista (Myllyniemi, 2016). Välttämisorientoituneiden arviot omasta terveydentilastaan olivat kaikkiin muihin ryhmiin nähden huomattavasti

kielteisemmät eli varsin suuri osa vastaajista raportoi voivansa melko huonosti, mutta heidän suhteellinen osuus korostui myös niiden joukossa, jotka ilmoittivat voivansa erittäin huonosti. Kuten välinpitämättömien keskuudessa, esiintyi myös tämän joukon keskuudessa uniliitännäisistä ongelmia eli uneen pääsemisen tai yöheräilyyn liittyviä vaikeuksia sekä väsymyksen tai heikotuksen kokemuksia, joskin näiden oireiden esiintyvyys oli välttämisorientoituneiden osalta hieman vähäisempiä. Eroavaisuutena välinpitämättömiin nähden, korostui tässä ryhmässä myös muut oirehdinnat, joiden voitiin nähdä toimivan tietynlaisina stressiin liittyvinä indikaattoreina. Välttämisorientoituneet kärsivät muun muassa runsain määrin jännittyneisyyden ja hermostuneisuuden kokemuksista ja yhdeksi haastealueeksi voitiin nähdä muodostuvan myös ulkoisen käyttäytymisen säätelyyn liittyvät oireet eli ärtyneisyyden ja kiukunpuuskien tiheä esiintyminen. Merkille pantavan huolestuttavaksi trendiksi voitiin todeta se, että tähän profiiliin sijoittuvat nuoret olivat herkistyneet kärsimään kaikista oirehdinnan muodoista lähes päivittäin. Kokonaisuutta tarkasteltaessa ongelmien kirjo näyttäytyi kauttaaltaan laajemmalta kuin muilla ryhmillä ja huolimatta siitä, että tämän tutkimuksen puitteissa oli lähes mahdotonta tehdä yksiselitteisiä päätelmiä ongelmien vaikutus-suhteista tai niiden suunnasta, antoivat tulokset aihetta epäillä, että molemmat, sekä motivaation että elintottumusten saralla esiintyneet haasteet ruokkivat toinen toisiaan kehämäisellä tavalla ja kiteytyivät näin kielteisiin hyvinvoinnin kokemuksiin. Kaiken kaikkiaan voitiin todeta, että välttämisorientoituneiden elämälle vaikutti olevan luonteenomaista tietynlainen elämän järjestelmällinen hallitsemattomuus ja epäsäännöllisyys. Tavoiteorientaatioprofiilia tarkasteltaessa, kaikki merkit viittasivat siihen, että välttämisorientoituneet saattoivat hyvinkin kuuluvan niihin nuoriin, joille oli luonteenomaista turvautua minää suojaavien psyykkisten defensiivisten strategioiden käyttöön (*eng. Self-handicapping strategies*) opintojensa lomassa (Rhodewalt, 1994). Toisin sanoen, huolimatta siitä, että tämän ryhmän jäsenet saattoivat näennäisesti mitätöidä koulusuoriutumisen merkityksen ja vähätellä sen roolia oman kyvykkyuden peilauspintana, saattoi opintoihin liittyvän piittaamattomuuden taustalla vaikuttaa kuitenkin oppimishalukkuutta enemmän pelko uusien epäonnistumiskokemusten karttumisesta. Tämän kaltaisten oppilaiden kohdalla nämä emotionaalisesti herkäät tilanteet johtavat usein täyteen passivoitumiseen ja tilanteesta vetäytymiseen (Seligman, 1972). Edellisiin, välinpitämättömiin nuoriin nähden tämän joukon jäsenten välttelytendenssi ei vaikuttanut perustuvan niinkään omavalintaseen ja tietoiseen päätökseen olla

kuluttamatta resursseja koulunkäyntiin, vaan toimintaa näytti säätelevän ennakoiva toiminta psyykkisen tasapainotilan säilyttämiseksi. Tukea tälle näkemykselle tarjoavat myös aikaisemmat tutkimukset (Tuominen-Soini, 2012), joiden mukaan välttämisorientoituneet kärsivät muita herkemmin muun muassa matalan itsetunnon sekä masentuneisuuden oireista ja mikäli tarkasteluun sisällytetään tämän tutkimuksen tulokset, vaikuttaisivat stressiin ja ahdistuneisuuteen liittyvät haasteet olla osa tätä laajempaa oirehdistäkokonaisuutta. Erityisesti tämän ryhmän kohdalla ongelmat vaikuttivat kiteytyvän elämänhallinnan kokemusten sirpaloitumiseen. Kun nuori kokee pärjäävänsä elämässään ja hallitsevan sitä kaikilta osin, muodostavat nämä komponentit vankan perustan vankan koherenssin tunteelle (Myllyniemi, 2016). Tässä tapauksessa miltei jokainen mitattu osa-alue kieli siitä, että välttämisorientoituneiden ongelmat palautuivat juuri näiden kokemusten hataruuteen ja tämän oppilasryhmän elämästä vaikutti puuttuvan jokin säännöllinen sekä turvallinen perusta.

Tarkasteltaessa tämän ryhmän terveyskäyttäytymistä yksityiskohtaisesti, vaikutti välttämisorientoituneet edustavan elintottumusten negatiivista ääripäätä. Esimerkiksi päihdekäyttäytymisen saralla nämä oppilaat kuuluivat niihin, jotka käyttivät päihteitä suhteellisen säännöllisesti. Tämän kaltaisen käyttäytymisen onkin osoitettu olevan erityisen yleistä sellaisten nuorten keskuudessa, jotka kärsivät muun muassa emotionaalisista ja psyykkisistä oireista sekä matalasta kouluinnostuksesta (Pitkänen, 2006). Huomioiden sen, että runsaan päihteiden käytön lisäksi tämän ryhmän jäsenet raportoivat kärsineensä varsin usein ulkoisen käyttäytymisen säätelyyn liittyvistä ongelmista kuten toistuvista kiukunpuuskista tai ärtyneisyydestä, voidaan tulosten nähdä olevan linjassa aikaisempien havaintojen kanssa sen suhteen, että poikien keskuudessa jaksamiseen liittyvien haasteiden on nähty ilmenevän tyttöjä todennäköisimmin tämän tyyppisten oirehdistojen muodossa (McGee & Stanton, 1992). Arkirytmit näyttäytyivät kaiken kaikkiaan hyvin epäsäännöllisiltä välttämisorientoituneiden keskuudessa. Nukkumaanmenoaikojen osalta näiden nuorten osuus oli huomattava niiden keskuudessa, jotka raportoivat menevänsä nukkumaan puoliltaöin tai vasta sen jälkeen. Tämän kellonajan on osoitettu olevan hyvinvoinnin kannalta keskeisessä asemassa sen tiimoilta, että puolen yön paikkeille valvovien nuorten on todettu kohtaavan jo selviä haasteita arkisista askareista selviämisessä ja heidän on myös todettu kokevat terveydentilansa muita selvästi heikommaksi. Näiden

seikkojen lisäksi myöhään valvovien on havaittu käyttävän päihteitä muita enemmän. (Myllyniemi, 2016.) Huomioiden sen, että tämän ryhmän nuoret tapasivat heräämään suhteellisen myöhään, vaikuttaisi siltä, että tämä rytmisyys saattoi heijastua negatiivisesti myös kouluaamujen osallistumisaktiivisuuteen. Toisin sanoen, kuten välinpitämättömien keskuudessa, vaikutti osa oppilaista nukkuvan valvomisen seurauksena niin pitkään, että nämä rutiinit ovat saattaneet johtaa ainakin osittain aamutuntien toistuviin väliin jättämisiin. Nukkumisrytmin epäsäännöllisyyden ja mahdollisen univajeen huomioiden onkin varsin luonnollista, että kouluaskareista saattoi muodostua näille oppilaille väsymyksen johdosta vaikeasti hallittavampia (Urrila ym. 2017), jolloin kognitiivisten toimintojen häiriintyminen on ollut ainakin osavaikuttimena heikompaan suoritustasoon (Dewald ym. 2010). Huomioiden sen, että välttämisorientoituneilla vaikutti olevan monitasoisista arjenhallintaan liittyviä oireita, saattoivat tämän ryhmän unettomuuden taustalla vaikuttaa hyvinkin stressiperäiset tekijät, joiden on havaittu olevan yhteydessä ahdistuneisuuteen, rauhattomuuteen sekä erilaisten häiriökäyttäytymismuotojen esiintymiseen (Dahl & Carskadon, 1995; Wolfson & Carskadon, 1998). Aamupalan säännöllisen nauttimisen osalta välttämisorientoituneiden arkiset rutiinit näyttäytyivät muihin ryhmiin nähden satunnaisimmilta ja tämä vaikutti kytkeytyvän yhdeksi osaksi kokonaisvaltaisen epäsäännöllistä elintapakokonaisuutta. Sen lisäksi, että aamupalan systemaattinen väliin jättäminen toimi todennäköisesti heikkojen unitottumusten lisäksi yhtenä keskeisimpänä kognitiiviseen toimintaan kuten tarkkaavaisuuteen ja vireystilaan heikentävästi vaikuttavana tekijänä (Meyers ym. 1989), vaikutti myös arjen heikot elintavat tukevan säännöllisten terveyttä edistävässä rutiineissa pitäytymistä (Keski-Rahkonen ym. 2003). Viimeiseksi elintapoja tarkasteltavaksi kohteeksi muodostui ohjatun harrastuneisuuden määrä, joka oli viikkotasolla tarkasteltuna muihin ryhmiin nähden vähäisintä eli nämä oppilaat vaikuttivat olevan suhteellisen passiivisia osallistujia esimerkiksi seuratoimintaan. Koska tässä tutkimuksessa ei mitattu ohjatun harrastuneisuuden ulkopuolisia aktiviteetteja, olisi tulevaisuudessa hyvin tärkeää tietää, minkälaisista toiminnoista juuri tämänkaltaisten nuorten vapaa-aika koostuu. Ovatko he esimerkiksi niitä, jotka ovat passiivituneita henkilökohtaisten ongelmien kuten sosiaalisen syrjäytymisen tai heikon itsetunnon takia vai sääteleekö heidän toiminnallisia resurssejaan yksilön ulkopuoliset tekijät kuten vanhempien vähäisen tuen määrä tai ehkäpä taloudelliset rajoitteet? Näiden taustatekijöiden lisäksi olisi mielenkiintoista tietää enemmän välttämishakuisten sosiaa-

lisista suhteista kuten siitä, määrittävätkö heidän kaverisuhteensa muita ympäristöteki-  
jöitä enemmän vapaa-ajanviettopapojen laatua. Kysymys on siinä mielessä perusteltu, et-  
tä saman motivationaalisen taipumuksen sekä kouluasenteen omaavien nuorten on ha-  
vaistu ryhmäytyvän herkästi (Ryan, 2001), jolloin esimerkiksi ajautuminen samanhenki-  
seen porukkaan saattaa toimia negatiivisen kierteen generaattorina. Viimeisenä ja tär-  
keimpänä kysymyksenä voidaan pitää kasvu ympäristöön ja perheen tiiviyteen liittyviä  
seikkoja. Koska välttämisorientoituneet vaikuttivat pärjäävän kaikilla mitatuilla osa-  
alueilla heikoiten, olisi ensiarvoisen tärkeää kartoittaa sitä, onko heidän kasvu ympäris-  
tössään havaittavissa sellaisia seikkoja, jotka tukevat ongelmien vähittäistä kumuloitu-  
mista ajan saatossa (esim. sosiaalisen tuen vähäisyys, vanhempien vanhemmuuteen liit-  
tyvät ongelmat, perheen sosiaaliset ongelmat) vai kumpuavatko ongelmat yksilön henki-  
lökohtaisista ongelmista itsessään.

## 6.4 Tutkimuksen luotettavuus ja reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuuden keskeisiksi arviointiperusteiksi voidaan nähdä reliabilitee-  
tin sekä validiteetin tarkastelu. Reliabiliteetin tarkastelussa huomio kohdistuu pääasial-  
lisesti mittarin konsistenssiin eli sen johdonmukaisuuteen mitata samaa ilmiötä tilantees-  
ta tai mittausajankohdasta riippumatta. Validiteetilla eli luotettavuuden arvioinnilla pyri-  
tään vastaavasti kartoittamaan mahdollisimman tarkasti sitä, kuinka hyvin tutkimuksessa  
käytetyillä mittaus- tai tutkimusmenetelmillä on pystytty tavoittamaan se ilmiö, jota on  
ollut tarkoitus mitata. (Heikkilä 2010.) Tämän tutkimuksen erityisiksi vahvuuksiksi voi-  
tiin nähdä otoksen edustavuus sekä runsas vastaajajoukko ( $N = 8374$ ) ja vastausten kato  
näyttäytyikin kautta linjan hyvin minimaalisena. Näiden tekijöiden pohjalta perusjoukon  
ja tutkittavan ilmiön välisistä yhteyksistä saatiin erinomainen sekä luotettava läpileik-  
kauskuva ilman, että pieni marginaalisen vähäinen kato kunkin vastauskategorian osalta  
olisi vaikuttanut tulosten vääristymiseen esimerkiksi sen seurauksena, että vastaajista  
olisi karsiutunut systemaattisesti pois tietyn tavoiteorientaatioprofiilin edustajia. Voidaan  
siis sanoa, että tulosten voitiin nähdä edustavan erittäin hyvin perusjoukkoa eli 7. luok-  
kalaisia pääkaupunkiseudulla asuvia nuoria, joskin yleistyksen ei voida sisällyttää kaik-  
kia suomen samankäisiä vastaajia, sillä alueellisen vaihtelun tuottamat eroavaisuudet  
saattavat vaikuttaa tuloksiin hieman. Aineistona hyödynnettiin valmista MetrOp- tutki-

mushankkeen yhteydessä kerättyä aineistoa, jonka keruuprosessi toteutettiin kaikin puolin eettisesti, strukturoidusti ja valvotusti. Koska vastaajat olivat alaikäisiä, edellytettiin heidän huoltajiltaan kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Vastaajien anonymiteetti varmistettiin muodostamalla havaintomatriisiin nimen sijaan vastaajatunnus. Luokkahuonekyselyn avulla pystyttiin minimoimaan erilaisten ympäristötekijöiden vaikutus ja tutkimustilanteen voitiin nähdä olevan kaikille oppilaille kutakuinkin yhtäläinen. Tämän lisäksi kyselyn ajankohdan sijoittuessa kaikille suhteellisen samaan aikaan haarukkaan, voitiin sulkea pois se, että ajallinen kuilu mittauksen välillä olisi päässyt tuottamaan vastauksiin vääristymiä (esim. mittaukset eri lukukausina). Tutkimushankkeen aineiston kuvaus, sen käsittelyyn liittyvät seikat sekä luotettavuuden arviointi on dokumentoitu hyvin yksityiskohtaisesti tutkimushankkeen raportissa (Rimpelä & Bernelius, 2010).

Tässä tutkimuksessa ei pystytty hyödyntämään Niemivirran (2002) useissa aikaisemmissa tutkimuksissa (Tapola & Niemivirta, 2008; Tuominen-Soini, 2012; Niemivirta ym. 2013; Tapola, Jaakkola & Niemivirta, 2014) validoitua viiden tavoiteorientaatioulottuvuuden mittaristoa täysin sen alkuperäisessä muodossaan, sillä tutkimushankkeen yhteydessä kysymyspatteristosta oli karsittu kaksi suoritustendenssiä kuvastavaa ulottuvuutta (suoritus-lähestymisorientaatio sekä suoritus-välttämisorientaatio). Puuttuvat osiot pyrittiin korvaamaan teoreettisesti mahdollisimman vastaavanlaisilla motivationaalisilla ulottuvuuksilla, jolloin muuttujakokonaisuuteen päätettiin tarkan harkinnan jälkeen sisällyttämään oppilaiden kykykausaalikäsitykset. Toimenpide voitiin nähdä teoreettisesti perustelluksi, sillä kykykausaalikäsitysten eli oppilaiden kyvykkyyden luonteeseen liittyvien uskomusten on nähty johtavan oppimistilanteessa hyvin samankaltaisiin toiminnan muotoihin kuin jos mittaukseen olisi sisällytetty alkuperäiset tavoiteorientaatiomuuttujat (tilanteeseen aktiivisesti suuntautuminen tai suoritustilanteeseen kohdistuva vetäytymisreaktio) (Dweck & Leggett, 1988). Muutoksista johtuen, aineiston faktorirakenteen pätevydestä ja mittariston ominaisuuksien testaamisesta muodostui erityisen tärkeä osa-alue alustavia analyysejä suoritettaessa. MPlus-ohjelmistolla suoritettu konfirmatorinen faktorianalyysi mahdollisti mallin yksityiskohtaisen pätevyyden tarkastelun suhteessa aineistoon, jolloin mittausvirheiden esiintyvyys saatiin kartoitettua mahdollisimman tarkasti. Analyysin ansiosta aineistosta pystyttiin esimerkiksi paikantamaan yhden kyky-



kausaalikäsitysväittämän (*Kyvyt ovat koulumenestyksen ehdoton edellytys*) ristiin latautuminen suhteessa muuhun faktorirakenteeseen.. Teoreettisen oletuksen vastaisesti muuttujan ristiriitainen käyttäytyminen saattoi johtua väittämän sisällöllisestä tulkinnanvaraisuudesta, jossa kyvykkyys saatettiin mieltää ylemmän tason käsitteeksi, kuten oppimisen tai menestymisen perusehtona toimivana ymmärryksenä tai osaamisena, jolloin väittäjä ei ollut linjassa ainoastaan kykykausaalikäsityksiä mittaavan muuttujakokonaisuuden kanssa. Muuttujan poissulkemisen ansiosta faktorirakenteen pätevyydelle saatiin lisää selitysvoimaa sekä luotettavuutta. Faktorirakenteen optimoinnin ja malliin teoreettisin perustein tehtyjen muutosten jälkeen voitiin tutkia tarkemmin mittarin yhtenäisyyttä. Yleisten suositusten mukaan, Cronbachin alfa-kertoimen raja-arvon tulisi olla vähintään .70, jotta mittarin konsistenssia voitaisiin pitää hyväksyttävällä tasolla (Heikkilä, 2010). Tässä tutkimuksessa Cronbachin alfa-kertoimet liikkuivat lukemien .72-.86 välillä, joten tavoiteorientaatioulottuvuuksia mittaavien muuttujien voitiin olettaa mittaavan systemaattisesti samaa asiaa, joskin kykykausaalikäsityksiä mittaavan muuttujakokonaisuuden heikkoudeksi voitiin lukea se, että ainoastaan kahden muuttujan varassa operoiminen kohotti satunnaishajonnan riskiä (Nummenmaa, 2004).

Tutkimusmenetelmiä pyrittiin käyttämään varsin monipuolisesti ja tarkoituksenmukaisesti tutkittavan ilmiön tavoittamiseksi. Tutkimuksessa omaksuttu henkilösuuntautunut näkemys (Bergman, Magnusson & El Khouri, 2003) mahdollisti erilaisten oppilasryhmien sekä heidän motivationaalisten painotuserojen eli ominaisuuksien ja taipumusten tarkastelun sen sijaan, että huomio olisi kohdistunut ainoastaan muuttujien välisiin suhteisiin. Sen lisäksi, että henkilösuuntautuneen näkökulman avulla voitiin paikantaa toisistaan mahdollisimman paljon toisistaan poikkeavia ryhmäjäsenyyksiä, mahdollisti se myös lähiryhmien välisten hienojakoisten yhtäläisyyksien tarkastelun. K-keskiarvo ryhmittelyanalyysi oli profiilien kartoittamiseen varsin sopiva menetelmä, joskin sen heikkoudeksi voitiin nähdä tietynlainen eksploratiivisuus eli se, että päätös lopullisten ryhmien määrästä jäi tutkijan henkilökohtaisen tulkinnan sekä arvioinnin varaan (Nummenmaa, 2004). Tämän johdosta eri klusterimallien vertailuun pyrittiin kiinnittämään erityistä huomiota ja vertailuja tehtiin pääasiallisesti neljän, viiden sekä kuuden klusteri-kiinnityksen välillä. Sekä neljän että kuuden klusterin mallissa teoreettinen selitysvoima muodostui hyvin vähäiseksi. Ongelmat kulminoituivat lähinnä siihen, että klusterit olivat

joiltain osin joko täysin identtisiä ja olivat näin ollen yhteen niputettavissa (neljän klusterin malli). Kuuden klusterin mallissa klustereihin sijoittuvien oppilaiden motivationaalisista painotuseroista ei voitu vastaavasti tehdä johtopäätöksiä siksi, että havainnot sirpaloituivat sisällöllisesti liian pieniin ryhmiin, jolloin näiden tulkinnalle ei löytynyt kriittisestä puntaroinnista huolimatta teoreettisia perusteita. Yksi menetelmällisesti potentiaalinen vaihtoehto ryhmien määrän varmistamiseksi olisi ollut hyödyntää latenttia ryhmittelyanalyysiä (eng. *Laten profile analysis*), jolloin ryhmittelyn perusta olisi nojannut hieman enemmän tilastollisesti hyväksytyihin tarkkoihin kriteereihin (ks. Lo, Mendell & Rubin, 2001). Käytetty K-klusterianalyysi tuotti kuitenkin teoreettisesti kestäviä tuloksia ja tutkimuksen luotettavuuden kannalta positiiviseksi seikaksi voitiin nähdä se, että paikannetut profiilit olivat pieniä sisällöllisiä nyanssieroja huolimatta hyvin samansuuntaisia aikaisempien tutkimusten kanssa. Vaikka tavoiteorientaatiomittaristoon tehtiin alkuperäismittaristoon nähden muutoksia, ei profileissa havaittuja poikkeamia voitu selittää yksinomaan karsittujen ulottuvuuksien puuttumisella. Esimerkiksi motivationaalisia ääripäitä edustavien profiilien eli oppimisorientoituneiden sekä välttämisorientoituneiden motivationaalisten painopisteiden päälinjat sekä myös hyvinvointiin liittyvät havainnot noudattivat täysin aikaisemmissa tutkimuksissa havaittua kaavaa (Tuomi-Soini ym. 2008; 2011). Menestysorientoituneiden, sopeutujien sekä välinpitämättömien profileissa ilmenneet poikkeavuudet eivät myöskään kulminoituneet täysin kykykausaalikäsityksiin liittyviin vaihteluihin vaan pikemminkin painotuseroihin niiden dimensioiden osalta, jotka sisältyivät alkuperäiseen mittaristoon (oppimisorientaatio, saavutusorientaatio sekä välttämisorientaatio). Myös eri ryhmien välillä paikannetut kykykausaalikäsitykset noudattivat säännönmukaisuutta sen osalta, että oppimista korostavat orientaatiomuodot eivät odotetustikaan korostaneet kyvykkyyttä suoriutumisen ehtona yhtä voimakkaasti kuin ne nuoret, joiden menestymistä oppimisen keskeiseksi itsetarkoitukseksi muodostui akateeminen suoriutuminen tai toisaalta pelko siinä epäonnistumisessa (Dweck & Leggett, 1988; Dweck, 1999). Tulosten pohjalta voitiin siis olettaa, että kykykausaalikäsitykset saattoivat olla hyvinkin keskeisessä roolissa sen suhteen, minkälaisten tulkinnallisten linssien läpi eri tavoiteorientaatioprofiilin omaavat nuoret olivat taipuvaisia tarkastelemaan oppimistilanteita sekä lähestymään niitä. Viimeisenä, tarkasteltaessa tutkimuksen terveyskäyttäytymistä mittaavia väittämiä, voitiin todeta, että tulokset olivat linjassa sekä tavoiteteoreettisten tutkimusten sekä terveyskäyttäytymisen.

Keskeisin näistä liittyi erityisesti havaintoon sen suhteen, että motivaatio-ongelmista kärsivien oppilaiden keskuudessa oli havaittavissa myös tämän tutkimuksen tulosten pohjalta runsaasti hyvinvointihaasteita (Tuominen-Soini, 2012) ja tämän kaltaiset nuoret olivat myös äärimmäisen alttiita omaksumaan useita toisiinsa nivoutuvia kielteisiä elintottumuksia (Koivusilta ym. 2003).

## 6.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tulokset antoivat vahvoja viitteitä siitä, että nuorten motivaation, terveyskäyttäytymisen ja hyvinvoinnin välillä on havaittavissa eroavaisuuksia. Voidaksemme ymmärtää ilmiön luonnetta hieman syvällisemmin, tulisi huomio kääntää konkreettisista eroavaisuuksista näiden aiheuttajien syihin. Nuorten riskikäyttäytymisen kasautumisilmiöstä keskusteltaessa olisi ensiarvoisen tärkeää sisällyttää tarkasteluun rakenteelliset seikat, joista kasvuympäristöön liittyvät tekijät kuten lapsen elinympäristö sekä vanhempien sosioekonominen tausta nousee yhdeksi merkittävimmiksi ulottuvuuksiksi. Tähän mennessä tiedetään esimerkiksi se, että vanhempien sosioekonominen tausta ja koulutustaso ovat selkeästi yhteydessä lasten sekä nuorten koulumenestykseen. Mitä koulutetumpia vanhemmat ovat, sitä paremmin heidän lapsensa pärjäävät koulussa, kokevat opintonsa mielekkäämmäksi ja jatkavat koulutusuraansa korkeammille koulutusasteille. Voidaan siis puhua tietynlaisesta koulutuksen periytyvyydestä. (Hautamäki, Kupiainen, Marjanen ym. 2013; Vainikainen & Rimpelä, 2015.) Nuorten lähtökohtia tarkastellessa olisikin erityisen tärkeää ymmärtää, että yksilöt pyrkivät sopeutumaan ympäristön heihin kohdistamiin odotuksiin hyvin erilaisten resurssien tai pääoman muotojen pohjalta, jolloin nuoret saattavat saapua myös oppimistilanteisiin toisistaan poikkeavilla tiedollisilla sekä taidollisilla tasoilla varustettuna (Conger, Belsky & Capaldi, 2009). Mikäli kodin kasvuolosuhteissa esiintyy runsaasti voimavaratekijöihin liittyviä haasteita kuten taloudellisia tai sosiaalisia ongelmia, on varsin luonnollista, että nämä tekijät näkyvät epäedullisesti myös lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä ja hyvinvoinnissa (Myllyniemi 2008; Myllyniemi & Gissler 2012). On esimerkiksi osoitettu, että heikomman sosioekonomisen taustan omaavien nuoret ovat taipuvaisia omaksumaan heikommat elintottumukset, suhtautuvan kouluun negatiivisemmin sekä pärjäävän koulussa keskimääräistä heikommin (Koivusilta ym. 2003; Rimpelä, 2006). Tätä taustaa

vasten olisikin erityisen mielenkiintoista tarkastella tämän tutkimuksen aihepiiriä nuorten perhe- ja elinolosuhteisiin liittyvän laajemman muuttujarepertuaari pohjalta. Tämän lisäksi tutkimuksessa voitaisiin luodata myös hieman syvemmälle nuorten elämään ja tarkastella kokonaisvaltaisemmin esimerkiksi ajankäyttötapoihin liittyviä seikkoja, joita tässä tutkimuksessa käsiteltiin suhteellisen pintapuolisesti. Fokuksessa voisi olla esimerkiksi se, minkälaisista vapaa-ajan toiminnan muodoista arki koostuu. Viettääkö nuori vaikkapa runsaasti aikaa median tai erilaisten pelien äärellä? Harrastaako hän liikuntaa vai sisältyykö hänen arkeensa mahdollisesti muita omaehtoisia harrastemuotoja ja intressejä, jotka vaikuttavat arjen rakentumiseen? Tämän tyyppisen lisäkartoituksen myötä havaituille oirehdinnoille voisi löytää lisää peilauspintaa sekä selitysvoimaa. Ennaltaehkäisevän toiminnan kannalta ehkä keskeisimmäksi seikaksi nousee riskikäyttäytymisen kehityskaaren ja nivelkohtien paikantaminen, jolloin pitkittäistutkimuksesta voisi olla tämä tyyppisessä kartoituksessa paljonkin hyötyä. Kuten aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään, ovat koulutussiirtymät erityisen herkkää aikaa motivationaalisille muutoksille (Anderman & Midgley, 1997; Anderman & Anderman, 1999; Tuominen-Soini, 2012) ja samainen trendi on nähtävissä myös erilaisten elämäntapavalintojen uudelleen muovautumisessa (Nurmi, Ahonen, Lyytinen ym. 2006). Seuranta alakoulusta yläkouluun sekä mahdollisesti myös myöhemmille koulutusasteille tai aikuisuuteen asti voisi tuottaa arvokasta tietoa oppimisen sekä hyvinvoinnin kannalta edullisten tai haitallisten kaavojen ajallisesta muovautumisesta sekä muutoksesta.

Toinen edellistä hieman spesifimpi kohderyhmä, johon tulisi kiinnittää erityishuomiota ovat pojat. Jo aikaisemmat tutkimukset ovat antaneet selkeitä viitteitä siitä, että sukupuolten välinen motivationaalinen eriytymiskehitys käynnistyy jo peruskoulun varhaisessa vaiheessa eli pojat ovat tyttöihin nähden keskimääräistä välttämishakuisempia ja kouluun kielteisemmin suhtautuvia (Niemi-virta, 2004b; Tuominen-Soini ym. 2010; Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2013). Viime aikoina poikien tilanne on noussut erityisesti esille syrjäytymiskeskustelun lomassa sen johdosta, että huolestuttavan ison osan koulupudokkaista sekä työelämän ulkopuolelle jäävistä nuorista koostuu nimenomaan pojista (Pyykkönen, Myrskylä, Haavisto, Hiilamo & Nord, 2017). Poikien ongelmien kumuloitumiseen liittyviä tekijöitä tunnetaan tällä hetkellä hyvin heikosti, mutta tämä tutkimus antoi aihetta pohtia, voisiko esimerkiksi ympäröivissä normatiivisissa raken-

teissa kuten sukupuoliin liittyvissä käsityksissä ja suhtautumistavoissa piillä jotain kriittistä, joka voisi tukea syrjäytymiskehityksen aktivoitumista. Kuten tulokset osoittivat, oli poikien osuus huomattava niissä ryhmissä, joissa kielteisten oirehdintojen muodot korostuivat selkeästi. Mikäli poikien ongelmat ilmenevät herkästi käyttäytymisen tasolla kuten häiriköintinä sekä muuna yleisesti paheksuttavana käytöksenä, olisi mielenkiintoista tutkia, miten tämänkaltaiseen käytökseen suhtaudutaan vaikkapa formaalissa kouluympäristössä. Sivuutetaanko poikien käytös esimerkiksi tyttöjä helpommin niin sanottuna poikatapaisena, sukupuolelle luonnollisena käytöksenä? Toisin sanoen liitetäänkö kapiointi ja heikot elintavat poikatapaiseen kulttuuriin, jolloin todelliset ongelmat saattavat hautautua stereotyyppisten lokeroitien alle. Toisaalta huolimatta siitä, että tässä tutkimuksessa tyttövaltaisissa ryhmissä ei havaittu tytöille tyypillisiä kuormituskokemuksiin viittaavia haasteita, tulisi tarkastelu kohdistaa yhtä lailla myös tähän tunnolliseen ja ehkä hiljaisemmin stressin kanssa painivaan riskiryhmään.

Kaiken kaikkiaan voidaan sanoa, että ennaltaehkäisyllä sekä riskiryhmiin kuuluvien nuorten varhaisella tunnistamisella voidaan nähdä olevan sekä koulumotivaation sekä hyvinvoinnin kannalta ratkaiseva rooli. Huomioiden oppilaiden erilaiset lähtökohdat sekä yksilökohtaiset eroavaisuudet, kouluympäristön merkitystä nuorten hyvinvoinnin sekä mielenterveyden edistäjänä ei voida vähätellä missään määrin (Rimpelä, 2009). Turvallinen oppimisympäristö ja vuoropuhelulle avoin ympäristö tulisi olla jokaisen oppilaan perusoikeus ja kouluinnon kirvoittajana esimerkiksi kaverit, opettajat, vanhempien tuki sekä viihtyisä ilmapiiri ovat ratkaisevassa roolissa tarkasteltaessa oppilaiden kouluntoon vaikuttavia seikkoja (Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2013). Nuoren kannalta ideaalein tilanne olisi se, että hänen kehitystään tukevat tahot kuten koti, koulu sekä terveydenhoito pystyisivät muodostamaan avoimelle vuoropuhelulle perustavan verkoston, jolloin ongelmatilanteisiin pystyttäisiin reagoimaan nopeasti ja tarjoamaan apua ennen kuin orastavat haasteet pääsevät eskaloitumaan pisteeseen, jossa korjaavien toimenpiteiden toteuttaminen hankaloituu huomattavasti.

## Lähteet

- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M., (2003). Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen: Tietoa nuorten kanssa työskenteleville. Kansanterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78216/paihdehairiot.pdf?sequence=1> (luettu 19.3.2017).
- Aarnio, M. (2003). Leisure-time Physical Activity in Late Adolescence. *Journal of Sports Science and Medicine*, 2, 5–34.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., & Dye, L. (2013). The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents. *Front Hum Neurosci*, 7, 425.
- Ahlström, S., Metso, L., Huhtanen, P., & Ollikainen, M. (2008). Missä nuorisoryhmissä päihteidenkäyttö on vähentynyt? Suomen ESPAD-aineiston tuloksia 2007. *Yhteiskuntapolitiikka* 1/2008, 73-78.
- Alfonso-Loeches, S., & Guerri, C. (2011). Molecular and behavioral aspects of the actions of alcohol on the adult & developing brain. *Crit Rev Clin Lab Sci*, 48, 19–47.
- Ames, C., & Ames, R. (1984). Systems of student and teacher motivation: Toward a qualitative definition. *Journal of Educational Psychology*, 76, 535–556.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271. Doi:10.1037/0022-0663.84.3.261.
- Anderman, E. M., & Midgley, C. (1997). Changes in achievement goal orientations, perceived academic competence, and grades across the transition to middle-level schools. *Contemporary Educational Psychology*, 22, 269–298.
- Anderman, L.H., & Anderman, E.M. (1999). Social predictors of changes in students' achievement goal orientations. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 21–37.
- Baker, C. W., Little, T. D., & Brownell, K. D. (2003). Predicting adolescent eating and activity behaviors: The role of social norms and personal agency. *Health Psychology*, 22, 189–198.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, Vol 84(2), Mar 1977, 191–215.
- Berg, P., Gretschel, A., & Humppila, L. (2011) Ei nuorille, vaan nuorten kanssa – Miten mitata liikuntakulttuurin muutosta Your Move -kampanjassa? Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 119, verkkojulkaisuja 47, Helsinki.

Bergman, L. R., & Magnusson, D. (1997). A person oriented approach in research on developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 9, 291-319.

Bergman, L. R., Magnusson, D., & El Khouri, B. M. (2003). Studying individual development in an interindividual context: A person-oriented approach. Psychology Press.

Bernelius, V. (2010). Alueellinen eriytyminen heijastuu kouluihin. Teoksessa Rimpelä, M. & Bernelius, V. (toim.), Peruskoulujen oppimistulokset ja oppilaiden hyvinvointi eriytyvällä Helsingin seudulla: MetrOp-tutkimus 2010–2013. Mitä tiedettiin tutkimuksen käynnistyessä keväällä 2010? Geotieteiden ja maantieteen laitoksen julkaisu B1. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Boekaerts, M. (1992). The adaptable learning process: Initiating and maintaining behavioural change. *Applied Psychology*, 41(4), 377-397.

Boekaerts, M. 1993. Being concerned with well-being and with learning. *Educational Psychologist*, 28(2), 149–167.

Boekaerts, M., & Niemivirta, M. (2000). Self-regulated learning: Finding a balance between learning- and egoprotective goals. Teoksessa M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner (toim.) Handbook of self-regulation. San Diego, CA: Academic Press, 417–450.

Button, S. B., Mathieu, J. E., & Zajac, D. M. (1996). Goal orientation in organizational research: A conceptual and empirical foundation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 67, 26–48.

Campbell, I. G., & Feinberg, I. (2009). Longitudinal trajectories of non-rapid eye movement delta and theta EEG as indicators of adolescent brain maturation. *Proc Natl Acad Sci USA*, 106, 5177–5180

Carskadon, M. A. (1990). Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. *Pediatrician*, 17, 5–12.

Chandler, A. M., Walker, S. P., Connolly, K., & Grantham-McGregor, S. M. (1995). School breakfast improves verbal fluency in undernourished Jamaican children. *J Nutr*, 125(4), 894-900.

Conger, R. D., Belsky, J. & Capaldi, D. M. (2009). The intergenerational transmission of parenting: Closing comment for the special section. *Developmental Psychology*, 45(5), 1276-1283.

Dahl, R. E., & Carskadon, M. A. (1995). Sleep and its disorders in adolescence. Teoksessa In: Ferber R, Kryger M (toim.). Principles and Practice of Sleep Medicine in the Child. Philadelphia: WB Saunders & Co. 19–27.

Dahl, R. E., & Lewin, D. S. (2002). Pathways to Adolescent Health: Sleep Regulation and behavior. *Journal of Adolescent health*, 31, 175–184.

- Daniels, L. M., Haynes, T. L., Stupnisky, R. H., Perry, R. P., Newall, N. E., & Pekrun, R. (2008). Individual differences in achievement goals: A longitudinal study of cognitive, emotional, and achievement outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 33 (4), 584–608.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). *Sleep Medicine Review*, 14, 179–189.
- Diener, C.I., & Dweck, C.S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievement cognitions following failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 451–462.
- Diener, C.I., & Dweck, C.S. (1980). An analysis of learned helplessness II: The processing of success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 940–952.
- Dweck, C. S., & Reppucci, N. D. (1973). Learned helplessness and reinforcement responsibility in children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 25, 109–116.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040–1048.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256–273.
- Dweck, C. S. (1999). *Self-Theories: Their role in motivation, personality and development*. Philadelphia: Taylor and Francis/Psychology Press.
- Dweck, C. S., & Master, A. (2009). Self-Theories and motivation: Students' Beliefs About Intelligence. Teoksessa Wentzel, K.R. & Wigfield, A. (toim.) *Handbook of Motivation at School*. New York: Routledge, 123–140.
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21 (1), 225–241.
- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and Avoidance Achievement Goals and Intrinsic Motivation: A Mediation Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 461–475.
- Elliot, A. J., McGregor, H. A., & Gable, S. (1999). Achievement goals, study strategies, and exam performance: A mediational analysis. *Journal of Educational Psychology*, 91(3), 549–563.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. (2001). A 2x2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501–519.
- Elliot, A. J., & Covington, M. (2001). Approach and Avoidance motivation. *Educational Psychology Review*, 13(2), 73–92.



Erkinjuntti, T., Hietanen, M., Kivipelto, M., Strandberg, T., & Huovinen, M. (2009). *Pi-dä aivosi kunnossa*. WSOY.

Fergusson, D. M., & Boden, J. M. (2011). Alcohol and depression. *Addiction*, 105(5), 906–914.

Fleming, R. L. (2015). Does Alcohol damage adolescent brain? Neuroanatomical and neuropsychological consequences of adolescent drinking. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 4, 51–60.

Haake, N., & Nikula, T. (2011). Osallisuus, luottamus ja elinympäristö. Terveysten edistämisen kansalaiskysely. Terveysten edistämisen keskuksen julkaisuja 1/2011. Trio-Offset: Helsinki.

Haapasalo, I., Välimaa, R., & Kannas, L. (2012). Associations between Finnish 9<sup>th</sup> Grade Students' School Perceptions, Health Behaviors and Family Factors. *Health Education*, 112(3), 256–271.

Hagenauer, M. H., Perryman, J. I., Lee, T. M., & Carskadon, M. A. (2009). Adolescent changes in the homeostatic and circadian regulation of sleep. *Dev Neurosci*, 31, 276–284.

Harkimo, L., Virta, S., & Paajanen, M. (2016). Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:19.

Hautamäki, J., Kupiainen, S., Marjanen, J., Vainikainen, M-P., & Hotulainen, R. (2013). *Oppimaan oppiminen peruskoulun päättövaiheessa: Tilanne vuonna 2012 ja muutos vuodesta 2001*. University of Helsinki, Department of Teaching Education, Research Reports 347, Helsinki: Unigrafia

Hawkins, J. D., Catalano, R. E., & Miller, J. Y. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood: Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*, 100(1), 64-105

Heikkilä, T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Hofman W.F, & Steenhof. L. (1997). Sleep characteristics of Dutch adolescents are related to school performance. *Sleep-Wake Research in the Netherlands*, 8, 51–55.

Holmila, M., Warpenius, K., Warsell, L., Kesänen, M., & Tamminen, I. (2009). Paikallinen alkoholipolitiikka. Pakka-hankkeen loppuraportti. Terveysten ja Hyvinvoinnin Laitos, raportteja 5. Helsinki.

Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 1e55.

Huttunen, T. (2009). ”Keittoomisen syynä on keittoomisen ilo”. Uudenmaan ja Hämeen nuoret näkemyksiään nuorten päihteiden käytöstä. Terveys ry:n tiedote. 31.3.2009.

Huurre, T., Lintonen, T., Kiviruusu, O., Aro, H. & Marttunen Mauri. (2011). Nuoruusiän runsaan alkoholin käytön pitkittäisvaikutukset aikuisiän psykososiaaliseen hyvinvointiin. *Yhteiskuntapolitiikka*, 76(3), 278–288.

Härmä, M., & Sallinen M. (2004). Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.

Jones, E.E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of under achievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.

Kandel, D. B. (1980). Drug and drinking behavior among youth. *Annual Review of Sociology*, 6, 235–285.

Kandel, D. B., & Yamaguchi, K. (1993). From beer to crack; Developmental patterns of drug involvement. *American journal of Public Health*, 83, 851–855.

Kaplan, A., & Maehr, M. (2007). The contributions and prospects of goal orientation theory. *Educational Psuchology Rewiew*, 19, 141–184.

Kaplan, A., & Maehr, M. (1999). Achievement goals and students well-being. *Contemporary Educational Psychology*, 24, 330–358. doi: 10.1006/ceps.1999.0993.

Karvinen, J., Rätty, K., & Rautio, S. (2010). Haasteena liikkumattomat lapset. [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena\\_liikkumattomat\\_lapset\\_ja\\_nuoret\\_selvitystyÄ.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjIvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_selvitystyÄ.pdf) (Viitattu 12.6.2017).

Karvonen, S. (2010). Jakautuuko nuorten juominen kahtia? *Yhteiskuntapolitiikka* 75(2). 182–193.

Keski-Rahkonen, A., Kaprio, J., Rissanen, A., Virkkunen, R., & Rose, R. J. (2003). Breakfast skipping and health-compromising behaviors among adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57, 842-853.

Kinnunen, J. M., Pere, L., Lindfors, P., Ollila, H., & Rimpelä, A. (2015). Nuorten terveyystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2015. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31. <https://www.julkari.fi/handle/10024/126379>

Kivisaari, T., Berden, I., Kola-Torvinen, T., & Pulkkinen, M. N. (2017). Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu2017:19.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf> (Viitattu 18.8.17)

- Kline, R. B. (2005). Principles and practices of structural equation modeling (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Koivusilta, L., Rimpelä, A., & Vikat, A. (2003). Health behaviours and health in adolescence as predictors of educational level in adulthood: a follow-up study from Finland. *Soc Sci Med*, 57, 577–93.
- Linnenbrink-Garcia, L., Tyson, D.F., & Patall, E.A. (2008). When are achievement goal orientations beneficial for academic achievement? A closer look at moderating factors. *International Review of Social Psychology*, 21, 19–70.
- Lo, Y., Mendell, N. R., & Rubin, D. B. (2001). Testing the number of components in a normal mixture. *Biometrika*, 88, 767–778.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *J Adolesc Health*, 46, 124–32.
- Lähteenmaa, J. (2004). Nuorisokulttuuri ja alkoholi 2000-luvun Suomessa: lievää käännettä humala- ja alkoholikielteisyyteen ja sen tulkintaa. Turmiolan Tommi: Mietteitä alkoholi- ja huume tutkimuksesta. Helsinki: Alkoholi- ja huume tutkijain seura ry.
- Lämsä, A-L. (2009). Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulu: Oulun yliopisto.
- Maehr, M. L., & Midgley, C. (1991). Enhancing student motivation: A schoolwide approach. *Educational Psychologist*, 26(3), 399–427.
- Maehr, M. L., (2001). Goal theory is not dead – Not yet, anyway: A reflection on the Special Issue. *Educational Psychology review*, 13(2), 177–185.
- Maijala, H-M., & Fagerlund, E. (2012). Monikulttuurisen liikunnan hyviä käytäntöjä Suomessa ja Norjassa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 258. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.
- Maslow, A. H. (1970). Motivation and personality. New York: Harper & Row.
- Matthys, C., De Henauw, S., Bellemans, M., De Maeyer, M., & De Backer, G. (2007). Breakfast habits affect overall nutrient profiles in adolescents. *Public Health Nutr*, 10, 413–421.
- Meyers, A. F., Sampson, A. E., Weitzman, M., Rogers, B. L., & Kayne, H. (1989). School breakfast program and school performance. *Am J Dis. Child.*, 143, 1234–1239.
- McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Sources of distress among New Zealand adolescents. *J Child Psychol Psychiatry*, 33, 999–1010.

Middleton, M.J., & Midgley, C. (1997). Avoiding the demonstration of lack of ability: An under explored aspect of goal theory. *Journal of Educational Psychology*, 89(4), 710–718.

Midgley, C., Middleton, M., & Kaplan, A. (2001). Performance-Approach Goals: Good for what, For Whom, Under What Circumstances, And At What Cost? *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 77–86.

Morales I. F., Vilas M. V. A., Vega C. J. M., Para M. C. M. (2008). Relation between the breakfast quality and the academic performance in adolescents of Guadalajara (Castilla-La Mancha). *Nutr. Hosp.*, 23, 383–387.

Muthe'n, L. K., & Muthe'n, B. O. (2004). Mplus user's guide (3rd ed.). Los Angeles, CA: Muthe'n & Muthe'n.

Myllyniemi, S. (2008). Tilasto-osio. Teoksessa Autio, M., Eräranta, K., & Myllyniemi, S. (toim.), *Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot –vuosikirja 2008*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Myllyniemi, S. (2009). Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 92. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Myllyniemi, S. & Gissler, M. (2012). Tilasto-osio. Teoksessa Elina Pekkarinen & Kaisa Vehkalahti & Sami Myllyniemi (toim.). *Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot -vuosikirja 2012*, 23–88.

Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja, 49 / Nuorisotutkimusseuran julkaisuja, 140. Helsinki: Nuorisotutkimusseura.

Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Myrin, B., & Lagerström M. (2006) Health behaviour and sense of coherence among pupils aged 14-15. *Scand J Caring Sci*, 20, 339-346.

Neumark-Sztainer, D. R., Friend, S. E., Flattum, C. F., Hannan, P. J., Story, M. T., Bauer, K.W., Feldman, S. B., & Petrich, C. A. (2010). New moves-preventing weight-related problems in adolescent girls a group randomized study. *Am J Prev Med*, 39, 421-432.

Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328–346.

Nicholls, J.G., Patashnick, M. & Nolen, S.B. (1985). Adolescents' theories of education. *Journal of Educational Psychology*, 77, 683–692.

Nielsen, A., & Hansson, K. (2007). Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress and Health*, 23(5), 331–341.

Niemivirta, M. (2002). Motivation and performance in context: The influence of goal orientations and instructional setting on situational appraisals and task performance. *Psychologia*, 45, 250–270. Doi:10.2117/psysoc.2002.250

Niemivirta, M. (2004a). Habits of mind and academic endeavors: The correlates and consequences of achievement goal orientations. Research report 196. University of Helsinki, Department of Education.

Niemivirta, M. (2004b). Tyttöjen ja poikien väliset erot oppimismotivaatiossa. Teoksessa Koulu – sukupuoli – oppimistulokset (s. 42–53). Helsinki: Opetushallitus.

Nixon, K., & McClain, J. A. (2010). Adolescence as a critical window for developing an alcohol use disorder: current findings in neuroscience. *Curr Opin Psychiatry*, 23, 227–32.

Nummenmaa, L. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Tammi: Helsinki.

Nolen, S. (1988). Reasons for studying: Motivational orientations and study strategies. *Cognition and Instruction*, 5, 269–287

Nuori Suomi ry. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Opetusministeriö.

Paavonen, J. & Urrila, A.S. (2016). Unihäiriöt. Kirjassa Lastenpsykiatria ja Nuorisopsykiatria, *Duodecim*, 405–425.

Pekrun, R., Elliot, A. J., & Maier, M. A. (2006). Achievement goals and discrete emotions: A theoretical model and prospective test. *Journal of Educational Psychology*, 98, 583–597.

Pennanen, M., Haukkala, A., de Vries, H., & Vartiainen, E. (2010). Longitudinal study of relations between school achievement and smoking behavior among secondary school students in Finland: Results of ESFA study.

Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33–40.

Pintrich, P. R., Roeser, R., & De Groot, E. (1994). Classroom and individual differences in early adolescents' motivation and self-regulated learning. *Journal of Early Adolescence*, 24, 139–161.

Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*, 92, 544–555.

- Pitkänen, T. (2006). Alcohol Drinking Behavior and its Developmental Antecedents. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research, 293, University of Jyväskylä.
- Pulkka, A-T., & Niemivirta, M. (2013). Adult students' achievement goal orientations and evaluations of the learning environment: a person-centred longitudinal analysis. *Educational Research and Evaluation*, 19(4), 297-322.
- Punamäki, R-L., Wallenius. M., Nygård, C-H., Saarni, L., & Rimpelä, A. (2007). Use of information and communication technology (ICT) and perceived health in adolescence: the role of sleeping habits and waking-time tiredness. *Journal of Adolescence*, 30(4), 569–585.
- Pääkkönen, H. (2002). Mihin koululaisten aika kuluu? Hyvinvointikatsaus, 4, 2–9.
- Rainio, J., & Rätty, T. (2015). Psykiatrinen erikoissairaanhoito 2013. Tilastoraportti. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125570/Tr02\\_15\\_fi\\_sv\\_en.pdf](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125570/Tr02_15_fi_sv_en.pdf) (viitattu 28.2.2017)
- Raitasalo, K., Huhtanen P., & Miekka, M. (2015). Nuorten päihteiden käyttö 1995–2015. ESPAD tutkimusten tulokset. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 19/2015. 118 sivua. Helsinki 2015.
- Rhodewalt, F., & Fairfield, M. (1991). Claimed self-handicaps and the self-handicapper: On the relation of reductions in intended effort to performance. *Journal of Research in Personality*, 25, 402-417
- Rhodewalt, F. (1994). Conceptions of Ability, Achievement Goals, and Individual Differences in Self-Handicapping Behavior: On the Application of Implicit Theories. *Journal of Personality*, 62(1), 67–85.
- Rimpelä, A. (2005). Nuorten terveyst. Teoksessa: Aromaa, A., Huttunen, S., Koskinen, S., & Teperi, J. (toim.) Suomalainen terveyst. Helsinki: Duodecim.
- Rimpelä, A., Rainio, S., Huhtala, H., Lavikainen, H., Pere., L., & Rimpelä. M. (2007). Nuorten terveystapatutkimus. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2009. Helsinki: Sosiaali- ja terveystministeriö.
- Rimpelä, M. (2009). Kouluhyvinvointi – pyhäpuheesta rakenteiden vahvistamiseen. *Työterveyst*, 27, 15-19.
- Rimpelä, A., (2010). Suomalaisnuorten terveyst. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.  
[www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/docs/f1595320904/konsensus2010artikkelikirja.pdf) (viitattu 12.9.2017)

Rimpelä, M., & Bernelius, V. (toim.) (2010). Peruskoulujen oppimistulokset ja oppilaiden hyvinvointi eriytyvällä Helsingin seudulla. MetrOP-tutkimus 2010–2013. Mitä tiedettiin tutkimuksen käynnistyessä keväällä 2010? Geotieteiden ja maantieteen laitoksen julkaisuja B1. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Ryan, A. M. (2001). The peer group as a context for development of young adolescent motivation and achievement. *Child Development*, 72, 1135-1150.

Roeser, R. W., & Eccles, J. S., & Strobel, K. R. (1998). Linking the study of schooling and mental health: Selected issues and empirical illustrations at the level of the individual. *Educational Psychologist*, 33, 153-176.

Roeser, R. W., Strobel, K. B., & Quihuis, G. (2002). Studying early adolescents' academic motivation, social-emotional functioning, and engagement in learning: Variable- and person-centered approaches. *Anxiety, Stress & Coping*, 15, 345-368.

Rose, R. J., Dick, D.M., Viken, R. J., Pulkkinen, L. & Kaprio, J. (2001). Drinking or abstaining at age 14? A genetic epistemological study. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 25(11), 1594-1604.

Räsänen E. (2002). Mielenterveyden häiriöt ja syrjäytyminen. Teoksessa: Terho P, Ala-Laurila E L, Laakso J. Krogus. H & Pietikäinen M (toim.). Kouluterveydenhuolto. Helsinki: *Duodecim*, 267-277.

Salmi, M., Mäkelä, J., Perälä, M-L. & Kestilä, L. (2012). Lapsi kasvaa kunnassa: Miten kunta voi tukea lasten hyvinvointia ja vähentää syrjäytymisen riskejä. <https://www.julkari.fi/handle/10024/90826> (viitattu 17.8.2017)

Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. (2013). Koulu-uupumisesta innostukseen. Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus: Helsinki University Press.

Salmela-Aro, K., Upadyadya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K. (2017). The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343–357.

Schunk, D. H., Pintrich, P. R., & Meece, J. L. (2008). Motivation in Education. Theory, research, and application. Upper Sadle River, NJ: Pearson Education.

Schunk, D.H. & Pajares, F. (2009). Self-efficacy Theory. Teoksessa Wentzel, K.R. & Wigfield, A. (toim.) Handbook of Motivation at School. New York: Routledge, 34–53.

Seligman, M.E.P. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23, 407–412.

Sipilä, N., Kestilä, A. & Martikainen, P. (2011). Koulutuksen yhteys nuorten työttömyyteen: mihin peruskoulututkinto riittää 2000-luvun alussa? *Yhteiskuntapolitiikka*, 76 (2), 121–134.

Skaalvik, E. M. (1997). Self-enhancing and self-defeating ego orientations: Relations with task and avoidance orientation, achievement, self-perceptions and anxiety. *Journal of Educational Psychology*, 89(1), 71–81.

Suganuma, N., Kikuchi, T., Yanagi, K., Yamamura, S., Morishima, H., Adachi, H., Kumano-Go, T., Mikami, A., Sugita, Y., Takeda, M. (2007). Using electronic media before sleep can curtail sleep time and result in self-perceived insufficient sleep. *Sleep and biological rhythms*, 5(3), 204–214.

Stickgold, R. (2005). Sleep-dependent memory consolidation. *Nature*, 437, 1272–1278.

Syväoja, H. (2014). Physical activity and sedentary behaviour in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. LIKES – Research Reports on Sport and Health 292. Jyväskylä: LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences.

Tapola, A. & Niemivirta, M. (2008). The role of achievement goal orientations in students' perceptions of and preferences for classroom environment. *British Journal of Educational Psychology*, 78 (8), 291–312.

Tapola, A., Jaakkola, T., & Niemivirta, M. (2014). The Influence of Achievement Goal Orientations and Task Concreteness of Situational Interest. *Journal of Experimental Education*, 82, 455–479.

THL. (2015a). Kouluterveyskysely tulokset. Indikaattorikoosteet – muutokset yhteensä 2006/2007–2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset> (Viitattu 12.6.2017)

THL. (2015b). Tulokset aiheittain: Elintavat. Nukkuu arkisin alle 8 tuntia. Nuorten elintapoihin liittyvät Indikaattorikoosteet. Muutokset yhteensä 2013–2015. [https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#nukkuu\\_arkisin\\_alle\\_8\\_tuntia](https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#nukkuu_arkisin_alle_8_tuntia) (Viitattu 12.6.2017)

THL. (2015c). Nuorten elintapoihin liittyvät Indikaattorikoosteet. Indikaattorikoosteet – muutokset yhteensä 2006/2007–2015. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset> (Viitattu 12.6.2017)

THL. (2015d). Tulokset aiheittain: Ruokailutottumukset. Ei syö aamupalaa joka arkiamu Nuorten elintapoihin liittyvät Indikaattorikoosteet. Muutokset yhteensä 2013–2015. [https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ruokailutottumukset#ei\\_syo\\_aamupalaa\\_joka\\_arkiaamu](https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ruokailutottumukset#ei_syo_aamupalaa_joka_arkiaamu) (Viitattu 12.6.2017)



THL. (2015e). Tulokset aiheittain: Elintavat. Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa. Muutokset yhteensä 2000/2001–2015.

[https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#harrastaa\\_hengastyttavaa\\_liikuntaa\\_vapaa-ajalla\\_korkeintaan\\_1\\_h\\_viikossa](https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat#harrastaa_hengastyttavaa_liikuntaa_vapaa-ajalla_korkeintaan_1_h_viikossa) (Viitattu 12.6.2017)

THL. (2015f). Tulokset aiheittain. Elintavat: Terveystila. Nuorten elintapoihin liittyvät indikaattorit. Muutokset yhteensä 2000/2001–2015. [https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/terveys#kokee\\_terveydentilansa\\_keskinkertaiseksi\\_tai\\_huonoksi](https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/terveys#kokee_terveydentilansa_keskinkertaiseksi_tai_huonoksi) (Viitattu 12.6.2017)

THL. (2015g). Hyvinvointi- ja terveyserot. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret> (Viitattu 12.6.2017)

Tice, D. M. (1991). Esteem protection or enhancement? Self-handicapping motives and attributions differ by trait self-esteem. *J. Person. Soc. Psychol.* 60: 711–725.

Tilles-Tirkkonen, T. (2016). Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Itäsuomen yliopisto.

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., & Niemivirta, M. (2008). Achievement goal orientations and subjective well-being: A person-centred analysis. *Learning and instruction*, 18, 251–266.

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. (2011) .Stability and change in achievement goal orientations: A person-centred approach. *Contemporary Educational Psychology*, 36 (2), 82–100.

Tuominen-Soini, H. (2012). Student motivation and and well-being. Achievement Goal Orientation Profiles, Temporary Stability, and Academic and Socio-Emotional Outcomes. University of Helsinki, Studies of Educational Sciences 245. Helsinki: Unigrafia.

Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. (2012). Achievement goal orientations and academic well-being across the transition to upper secondary education. *Learning and Individual differences*, 22, 290-305.

Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kannas, Lasse 2002. Nuorten nukkumistottumukset ja väsyneisyys vuosina 1984–98. *Suomen Lääkärilehti* 57. 30–32.

Urdan, T.C., & Maehr, M. (1995). Beyond a two-goal theory of motivation and achievement: A case for social goals. *Review of Educational Research*, 65, 213–243.

Urrila, A. S. & Pesonen, A-K. (2012). Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat: Sleep and sleep problem during adolescence. *Suomen lääkirilehti*, 60(40), 2827-2833.

Urrila, A. S., Artiges, E., Massicotte, J., Miranda, R., Vulser, H., Bézivin-Frere, P., Lapidair, W., Lemaître, H., Penttilä, J., Conrod, P. J., Garavan, H., Martinot, M. P. & Martinot, J. L. (2017). Sleep habits, academic performance, and the adolescent brain structure. *Scientific reports*. 7: 41678. PMID 28181512 DOI: [10.1038/srep41678](https://doi.org/10.1038/srep41678)

Vainikainen, M-P. & Rimpelä, A. (2015). Nuorten kehitysympäristö muutoksessa. Peruskoulujen oppimistulokset ja oppilaiden hyvinvointi eriytyvällä Helsingin seudulla. (toim.). Helsingin yliopisto, Opettajakoulutuslaitoksen Tutkimus No 363. Unigrafia.

Von der Pahlen, B., Lepistö, J. & Marttunen, M. (2013). Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.) Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille, opas 25, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 109–117. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy: Tampere

Välimaa, R. (2000). Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Jyväskylä: University of Jyväskylä.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548–573.

WHO, World Health Organization. (2003). (Viitattu 1.6.2017)  
[http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)

Winward, J. L., Hanson, K. L., Bekman, N. M., Tapert, S. F., & Brown, S. A. (2014). Adolescent Heavy Episodic Drinking: Neurocognitive Functioning during Early Abstinence. *Journal of the international Neuropsychological Society*, 20, 218–229.

Wolfson, A.R., & Carskadon, M.A. (1998). Sleep Schedules and Daytime Functioning in Adolescents. *Child Development* 69(4), 875–887.

Wolters, C. A., Yu, S. L., & Pintrich, P. R. (1996). The relation between goal orientation and students' motivational beliefs and self-regulated learning. *Learning and Individual Differences*, 8, 211–238.

## **LIITTEET**

### **LIITE 1**

#### ***Tavoiteorientaatiomittariston muuttujat***

Likert-asteikko (1=ei pidä lainkaan paikkansa, 7=pitää täysin paikkansa)

##### Oppimisorientaatiomuuttujat

- Tärkein tavoitteeni koulussa on hankkia tietoa
- Tärkeä tavoitteeni koulussa on oppia mahdollisimman paljon
- Uusien asioiden oppiminen on tärkein tavoitteeni koulussa

##### Saavutusorientaatiomuuttujat

- Minulle tärkeä tavoite on menestyä koulussa hyvin
- Minulle on tärkeää saada hyviä arvosanoja
- Tavoitteeni on menestyä opinnoissani hyvin

##### Kykykausaalikäsityksiin liittyvät muuttujat

- Kyvyt ovat koulumenestyksen ehdoton edellytys
- Huonot arvosanat johtuvat kykyjen puutteesta
- Jos ei pärjää kouluaineissa, se johtuu heikoista kyvyistä

##### Välttämisorientaatiomuuttujat

- Yritän selvitä koulutehtävistä mahdollisimman vähällä työllä
- Pyrin tekemään vain pakolliset koulutehtävät enkä yhtään enempää
- Minua ei kiinnosta tehdä mitään ylimääräistä koulun eteen

## **LIITE 2**

### Terveyskäyttäytymistä ja hyvinvointia mittaavat muuttujat Koululaisten hyvinvointikysely – MetrOP-tutkimus

#### *Taustatiedot*

##### 1. Sukupuoli

- ☐ tyttö
- ☐ poika

##### 2. Arvosanat seuraavissa lukuaineissa viimeisimmässä todistuksessa

Arvosanat: 4 5 6 7 8 9 10

- ☐ äidinkieli
- ☐ matematiikka
- ☐ A1-kieli
- ☐ historia
- ☐ kemia

#### *Tupakointi ja alkoholin käyttö*

##### 3. Oletko joskus juonut siideriä tai muita alkoholijuomia?

- ☐ en
- ☐ olen

##### 4. Oletko joskus juonut alkoholia niin paljon, että olet ollut humalassa?

- ☐ en koskaan
- ☐ kyllä, kerran
- ☐ kyllä, 2-3 kertaa
- ☐ kyllä, useammin kuin 3 kertaa

Entä käytätkö nykyisin alkoholia? Laske mukaan myös pienet määrät kuten puoli pulloa keskiolutta tai siideriä.

- ☐ en käytä alkoholia
- ☐ harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- ☐ noin kerran kuukaudessa
- ☐ pari kertaa kuukaudessa tai useammin

Oletko koskaan tupakoinut? Jos olet, kuinka monta savuketta olet polttanut yhteensä tähän mennessä?

- ☐ en ole koskaan kokeillut tupakkaa
- ☐ yhden
- ☐ noin 2-50 savuketta
- ☐ yli 50 savuketta

Mikä seuraavista vaihtoehtoista kuvaa parhaiten NYKYISTÄ TUPAKOINTIASI?

- ☐ en tupakoi lainkaan
- ☐ harvemmin kuin kerran viikossa
- ☐ kerran viikossa tai useammin, en kuitenkaan päivittäin
- ☐ kerran päivässä tai useammin

### *Terveystottumuksia*

Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan koulupäivinä?

- ☐ klo 21 tai aikaisemmin
- ☐ noin 21.30
- ☐ noin 22.00
- ☐ noin 22.30
- ☐ noin 23.00
- ☐ noin 23.30
- ☐ noin 24.00 tai myöhemmin

Mihin aikaan tavallisesti heräät koulupäivinä?

- ☐ klo 5.30 tai aikaisemmin
- ☐ noin 6.00
- ☐ noin 6.30
- ☐ noin 7.00
- ☐ noin 7.30
- ☐ noin 8.00 tai myöhemmin

Kuinka usein syöt aamupalaa (muutakin kuin vain kahvia, mehua tai muita juomia) kouluviikon aikana?

- ☐ viitenä aamuna
- ☐ 3-4 aamuna
- ☐ 1-2 aamuna
- ☐ harvemmin

### *Vapaa-ajanvietto ja harrastukset*

Kuinka monena päivänä viikossa sinulla on jokin säännöllinen, ohjattu harrastus?

- ☐ minulla ei ole säännöllistä harrastusta
- ☐ 1-2 päivänä
- ☐ 3-4 päivänä
- ☐ 5-6 päivänä
- ☐ joka päivä

### *Terveys*

Onko terveytesi mielestäsi?

- ☐ erittäin hyvä
- ☐ melko hyvä
- ☐ keskinkertainen
- ☐ melko huono
- ☐ erittäin huono

Onko Sinulla viimeksi kuluneen PUOLEN VUODEN aikana ollut jotakin seuraavista oireista ja kuinka usein? Vastaa joka kohtaan.

Oireet: jännittyneisyyttä tai hermostuneisuutta

Oireet: ärtyneisyyttä tai kiukunpurkauksia

Oireet: vaikeuksia päästä uneen tai heräilemistä öisin

- ☐ Harvoin tai ei lainkaan
- ☐ Noin kerran kuussa
- ☐ Noin kerran viikossa
- ☐ Lähes joka päivä

### LIITE 3. Osioiden kuvailevat tiedot

Muuttuja	N	ka	kh	vinous/ std.error	huipukkuus/ d.error
OPPI1= tärkeä tavoitteeni koulussa on hankkia tietoa	8328	5,3	1,19	-,53/,03	,22/,05
OPPI2= tärkeä tavoitteeni koulussa on oppia mahdollisimman paljon	8300	5,6	1,25	-,85/,03	,64/,05
OPPI3= uusien asioiden oppiminen on tärkein tavoitteeni koulussa	8213	5,1	1,31	-,59/,03	,19/,05
SAAV1= minulle tärkeä tavoite on menestyä koulussa hyvin	8316	5,8	1,20	-1,11/,03	1,13/,05
SAAV2= minulle on tärkeää saada hyviä arvosanoja	8245	5,8	1,28	-1,16/,03	1,34/,05
SAAV3= tavoitteeni on menestyä opinnoissani hyvin	8188	5,9	1,20	-1,14/,03	1,19/,05
KYKY2=huonot arvosanat johtuvat kykyjen puutteesta	8172	3,2	1,65	,46/,03	-,57/,05
KYKY3= jos ei pärjää kouluaineissa, se johtuu heikoista kyvyistä	8217	3,0	1,63	,56/,03	-,45/,05
VALT1= yritän selvitä koulutehtävistä mahdollisimman vähällä työllä	8291	4,3	1,73	-,05/,03	-,95/,05
VALT2= pyrin tekemään vain pakolliset koulutehtävät enkä yhtään enempää	8321	4,7	1,69	-,33/,03	-,78/,05
VALT3= minua ei kiinnosta tehdä mitään ylimääräistä koulun eteen	8224	3,6	1,76	,34/,03	-,82/,05